М. І. РОМАНЕНКО

Молодому боксерові



М. І. РОМАНЕНКО

Молодому БОКСЕРОВІ

(Методичний посібник)

ЗДОРОВ'Я

Редактор *А. Г. Кочур*
Редактор видавництва *В. І. Самойлов*
Художник *Б. О. Ануфрієнко*
Художній редактор *Д. О. Лукомський*
Техредактор *Е. П. Коробейникова*
Коректори *О. П. Левченко, І. М. Іванкін*

Романенко М. И.
Молодому боксеру
(на украинском языке)

БФ 05119. Зам. 575. Тираж 13 550. Підписано до друку 15.І.1966 р. Обл.-видавн. арк. 6,18. Папір $70 \times 108^1/_{32}$. Паперових 2,562 Фіз. друк. арк. 5,125. Умов. друк. арк 7,18. Ціна 19 коп.
Т. П. № 148 — 1966 р.
Київська книжкова фабрика Комітету по пресі при Раді Міністрів УРСР, вул. Воровського, 24.

6—9—2
148—66

МІЙ ЮНИЙ ДРУЖЕ!

Ти просиш поради, як стати вправним боксером. Але в листі важко докладно розповісти про все, що необхідно знати початкуючому боксерові. Ось я і поклав собі написати цю невелику книжку, сподіваючись на те, що вона допоможе тобі і багатьом твоїм одноліткам, які захоплюються цим спортом мужніх і сильних.

Те, що я говоритиму, ти повинен знати, вміти і застосовувати в своїй спортивній діяльності не лише в процесі навчання і тренування, але навіть і після того, коли ти з якихось причин перестанеш займатися боксом і виступати в змаганнях.

Отже, з чого почати?

Перш за все знайди таку секцію, в якій навчаються молоді, початкуючі боксери, познайомся з тренером і скажи йому про своє бажання. Запам'ятай, що боксом самому займатися не слід, особливо початківцям. Це складний вид єдиноборства, який вимагає ретельного, правильного вивчення технічних прийомів, постійного нагляду і керівництва з боку тренера. Якщо тобі ще не минуло 15 років, починати заняття боксом ні в якому разі не можна, бо твій організм поки що не підготовлений до тих фізичних і психічних навантажень, які від нього вимагатимуть подібні тренування.

Отож я звертаюсь до тих, хто не молодший п'ятнадцяти років.

Ти повинен сказати своїм батькам про те, що хочеш зайнятися цим нелегким і мужнім видом спорту. Не виключена можливість, що хтось з рідних (найчастіше це буває мати чи бабуся) заперечуватиме: мовляв, навіщо обрав такий жорстокий вид спорту — краще зайнявся б яким-небудь іншим. У такому разі поясни своїм рідним, що бокс — мужній вид спорту, який розвиває добрі якості: силу, волю, спритність, витривалість, вміння постояти за себе. Покажи рідним мого листа до тебе, і якщо вони захочуть докладніше дізнатися про бокс або порадитися зі мною, хай напишуть — я охоче відповім.

Далі, ти повинен дуже добре знати стан свого здоров'я. Лікарі не всім дозволяють займатися боксом. Слід пройти повну диспансеризацію, і тільки після того як лікар дозволить, можеш прийти у секцію. Але якщо тобі тимчасово і заборонять заняття боксом, ти не журися, почни займатися загальною фізичною підготовкою — ходити в туристські походи, плавати, бігати, грати в спортивні ігри, подружися з ковзанами і лижами, а коли зміцнієш, знову порадься з лікарем, і той, як це часто буває, напевно, змінить своє рішення. Та за

будь-яких умов ти повинен систематично, не рідше ніж раз на три місяці, приходити до лікаря і показувати свої записи в журналі самоконтролю, який ти зобов'язаний вести протягом усього часу спортивної діяльності.

Не лякайся, якщо ти фізично слабкий, худенький, не маєш достатньої м'язової сили: при систематичних заняттях загальною фізичною підготовкою ти набудеш і сили, і витривалості, і потрібної ваги — тіло твоє стане міцним і красивим.

Отже, ти дістав дозвіл займатися боксом від батьків і лікаря. Тепер усе залежить від тебе. Відтепер ти маєш виконувати всі вимоги щодо гігієнічного режиму і успішно поєднувати своє навчання або трудову діяльність з заняттями спортом. Останній ні в якому разі не повинен перешкоджати основній життєвій меті — суспільно корисній діяльності, тобто навчанню або роботі.

Я гадаю, ти не палиш, не вживаєш, навіть у святкові дні, алкогольних напоїв. Якщо це не так, ти ніколи не станеш справжнім боксером. Склади собі денний розклад, порадься з рідними, тренером, лікарем. У режимі дня слід ураховувати все: час підйому, ранкової зарядки, їди, роботи або навчання в школі, виконання домашніх завдань, самоосвіти, тре-

нувань, сну, культурного відпочинку тощо.

Своєю поведінкою у школі або на виробництві, серед своїх близьких і друзів, у побуті ти повинен являти взірець, бути дисциплінованим, витриманим, привітним, впливати на поведінку інших і, звичайно, не хизуватися тим, що ти боксер. Пам'ятай, що є ще чимало людей, які неприязно ставляться до боксу, мають не зовсім правильне уявлення про боксерів. Отже, самою своєю поведінкою ти повинен пропагувати цей вид спорту і дорожити честю спортсмена.

Ти обрав спорт мужніх, сміливих, сильних, вольових людей. Але щоб досягти справжньої спортивної майстерності, треба багато і систематично працювати над собою. Це нелегко. Тим більшою буде радість досягнутих успіхів.

Пиши мені, мій юний друже. Охоче відповім на всі твої запитання. Моя адреса: Київ, вул. Фізкультурна, 1, Київський державний інститут фізичної культури, кафедра боротьби і боксу, доцентові Михайлу Івановичу Романенку.

2 ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА

Бокс — це єдиноборство, де спортсмени змагаються в технічній, тактичній, фізичній і вольовій підготовці. Ці якості мають бути розвинуті в кожному боксері, вони повинні взаємодіяти, доповнюючи одна одну.

Підготовка боксера повинна відповідати вимогам, які ставляться до спортсменів даного розряду. Перехід боксера у вищий розряд вимагає від нього підвищення технічної, тактичної, фізичної підготовки, здатності до більших вольових напружень. Нерівномірний розвиток всіх цих якостей приводить до того, що боксер протягом тривалого часу не може знайти своєї манери ведення бою і виступає в змаганнях нижче своїх можливостей. Наприклад, недосить витривалий боксер не може довго вести активний атакуючий бій, хоч за своїм характером і технічними даними він на це здатний; боксер, що володіє доброю реакцією, але не опанував техніки контратакуючого бою, не може використати свою швидкість і витривалість у випереджаючих діях. Боксери, які виступають у змаганнях без серйозної різнобічної підготовки, приречені протягом довгого часу залишатися на низькому спортивному рівні.

Мільйони радянських телеглядачів мали можливість бачити на екранах своїх телевізорів найсильніших боксерів Європи — учасників першості у травні 1963 року в Москві і у травні 1965 року в Берліні, змагання на XVIII Олімпійських іграх у Токіо. Вони спостерігали, ціною якого фізичного і вольового напруження здобувається перемога одного боксера над іншим. Як правило, всі видатні боксери прекрасно фізично підготовлені, вони вміють діяти активно, у високому темпі, зберігаючи сили до кінця бою.

Щоб провести три раунди по 3 хвилини з великою майстерністю, боксер щоденно повинен працювати над удосконаленням своїх фізичних якостей, розвиваючи силу, витривалість, координацію, швидкість реакції і точність в нанесенні ударів та застосуванні захистів, маневреності.

Найкращі радянські та іноземні боксери понад 60 процентів часу своїх тренувань віддають всебічній фізичній підготовці. Так, під час підготовки радянської команди до XVII першості Європи 1965 року близько 60 процентів загального часу тренувань було відведено фізичній підготовці. Ось чому наші боксери О. Григор'єв, С. Степашкін, Р. Тамуліс, В. Попенченко та ін. були невтомними в бою і стали володарями золотих медалей.

Готуючись до матчових зустрічей з командами Румунії та Югославії — одними з найсильніших в Європі,— команда боксерів України також багато уваги приділяла розвиткові витривалості, сили і швидкості, займаючись загальною фізичною підготовкою, і в цьому перевершила своїх суперників.

Всебічна фізична підготовка складається з двох частин — загальної і спеціальної. Вони якнайтісніше взаємопов'язані і доповнюють одна одну.

Завдання всебічної фізичної підготовки — вправами, запозиченими з інших видів спорту, розвинути силу, швидкість, спритність і витривалість. Однак прояви всіх цих якостей у кожному виді спорту специфічні, і витривалий бігун може не витримати навантаження трьохраундового бою, так само як спритний акробат може

виявитися незграбним і скутим у боксерських рукавичках.

Тому на основі загальної фізичної підготовки спеціальними боксерськими вправами, шляхом зміни їх ритму, темпу, інтенсивності досягається розвиток сили, потрібної для нанесення певних ударів; швидкості і спритності, що застосовуються в захисті і маневрі; витривалості, необхідної для активних бойових дій протягом усієї зустрічі, та ін. Хоч якого б рівня майстерності досягнув боксер, він систематично повинен займатися загальною фізичною підготовкою з спеціальною спрямованістю.

У жодному виді спорту неможливо досягнути великих успіхів, не розвиваючи постійно своїх фізичних здібностей. З двох однаково здорових, сильних, витривалих людей кращих спортивних результатів доб'ється той, хто виявить більшу наполегливість і прагнення до перемоги. В бою виникають щоразу нові ситуації, вони вимагають від боксера спритності, здатності моментально орієнтуватися, реагувати на поведінку суперника і рішуче, активно діяти. В основі спритності лежать координація рухів і швидкість. Ці ж якості забезпечують успішне оволодіння технікою і тактикою. Висококоординований, здатний швидко діяти боксер зможе завдавати ефективних ударів з усіх положень, своєчасно застосовувати захисти, орієнтуватися в найскладнішій обстановці. Координація і швидкість невіддільні одна від одної у практиці боксу, так само як спритність пов'язана з витривалістю. Стомлений боксер стає наприкінці бою малорухомим і млявим. Отже, фізично він має бути якнайкраще підготовлений.

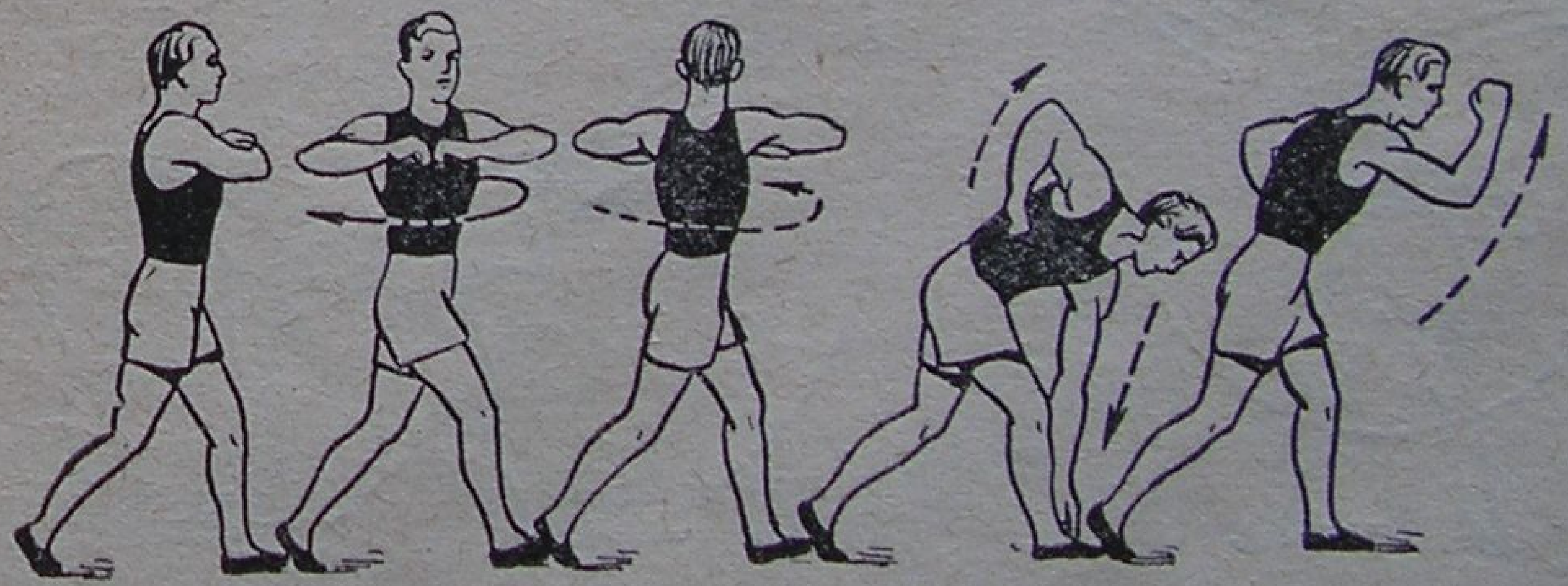
У нашому посібнику ми рекомендуємо вправи для всебічного фізичного розвитку і водночас з спеціальною

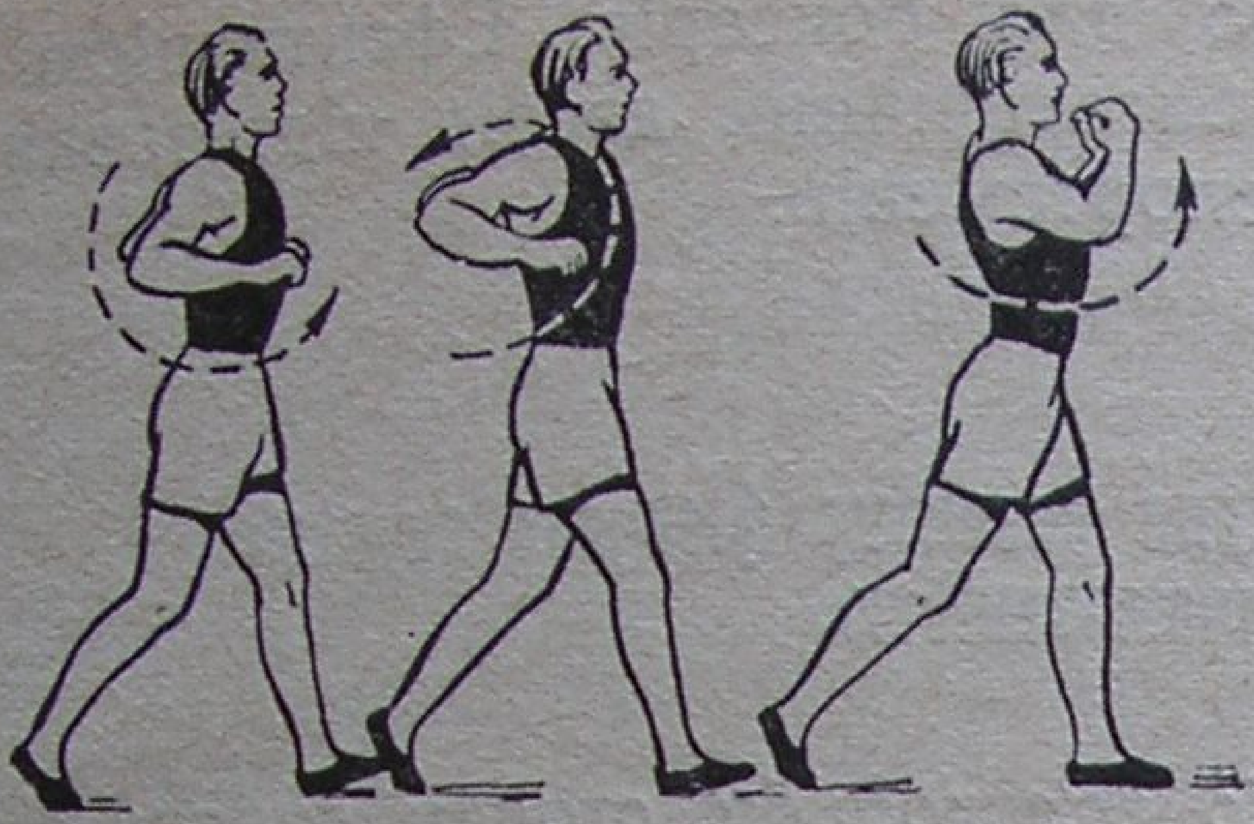
спрямованістю для боксерів. Ефективність цих вправ підтверджує багаторічний досвід підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей з спеціальною спрямованістю

Вправи під час ходьби, стоячи, сидячи і лежачи. Цей вид вправ розвиває координацію рухів, підвищує працездатність усіх груп м'язів, зміцнює зв'язки і суглоби, збільшує силу і швидкість м'язових скорочень, розвиває серцево-судинну систему.





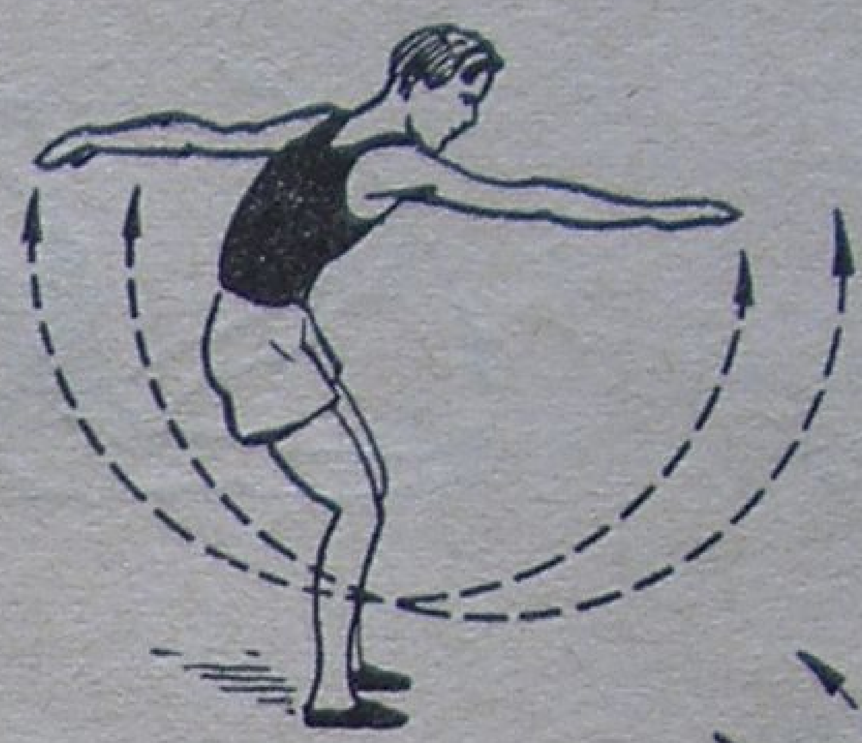












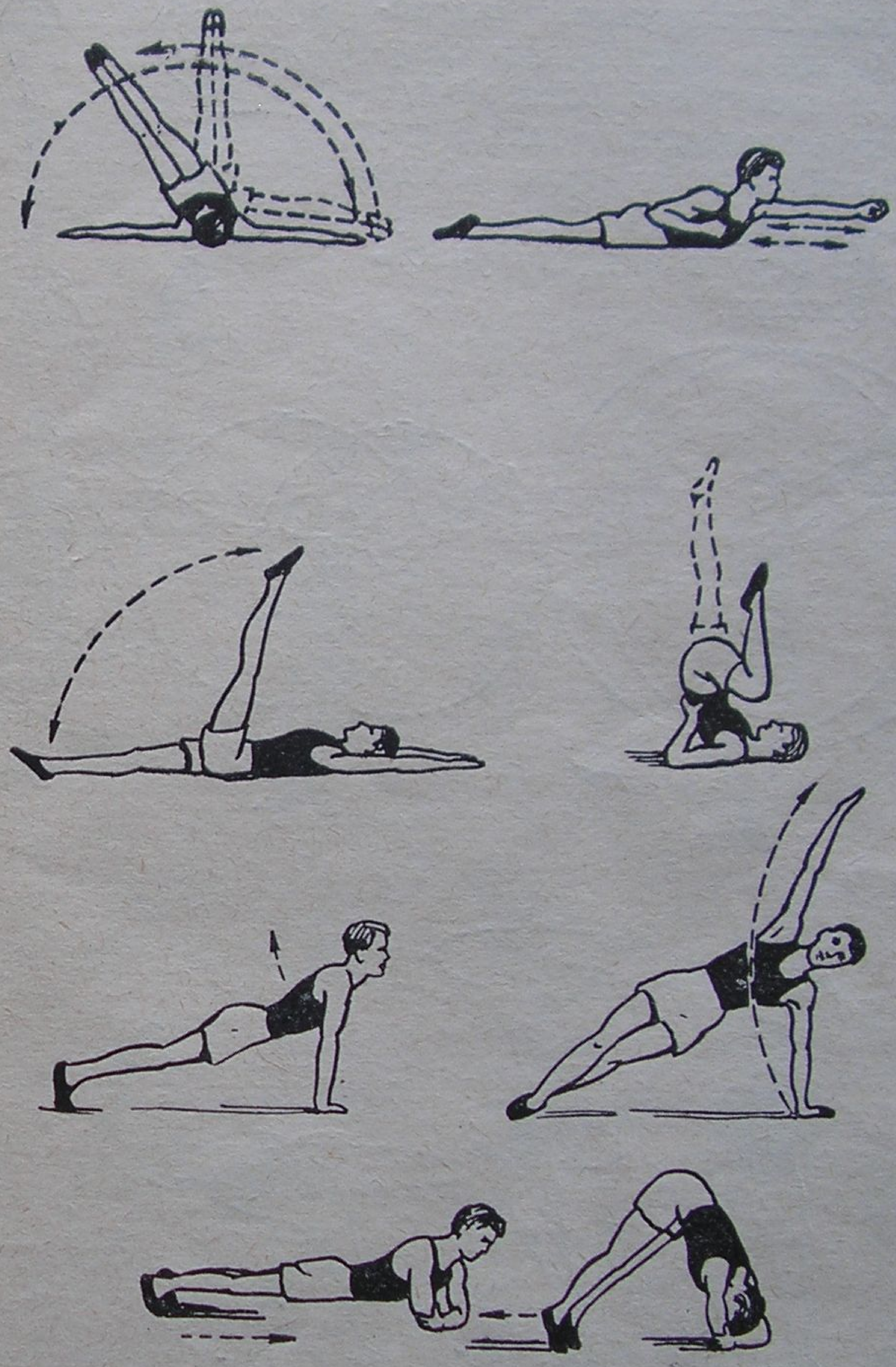




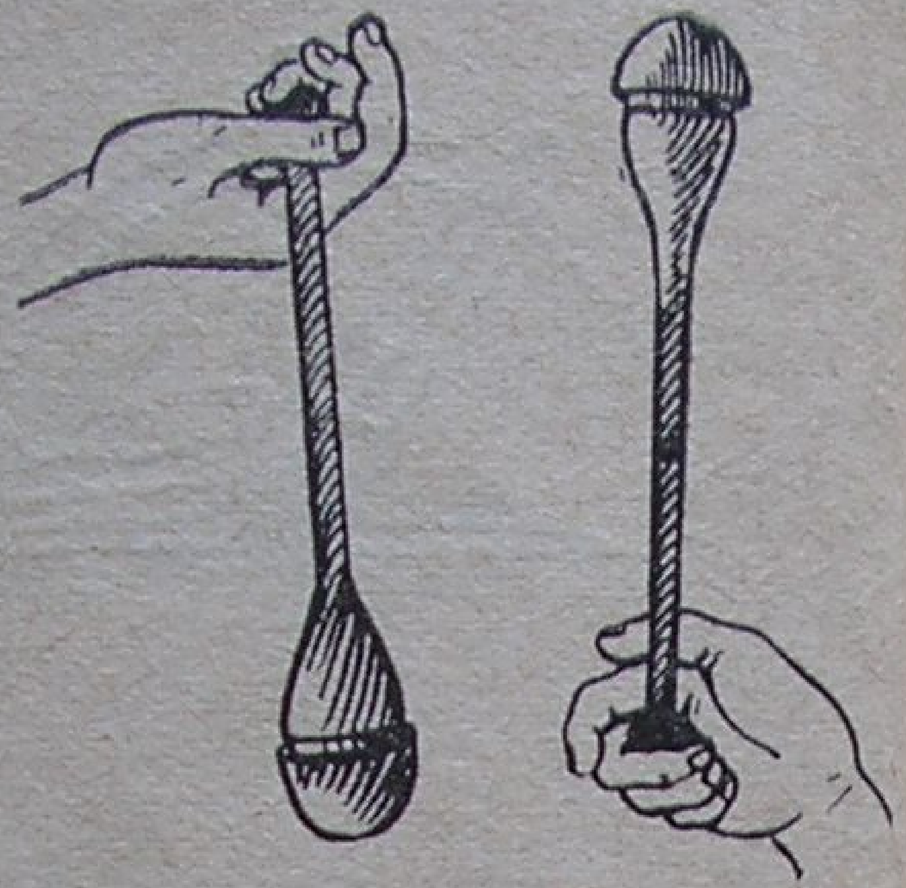




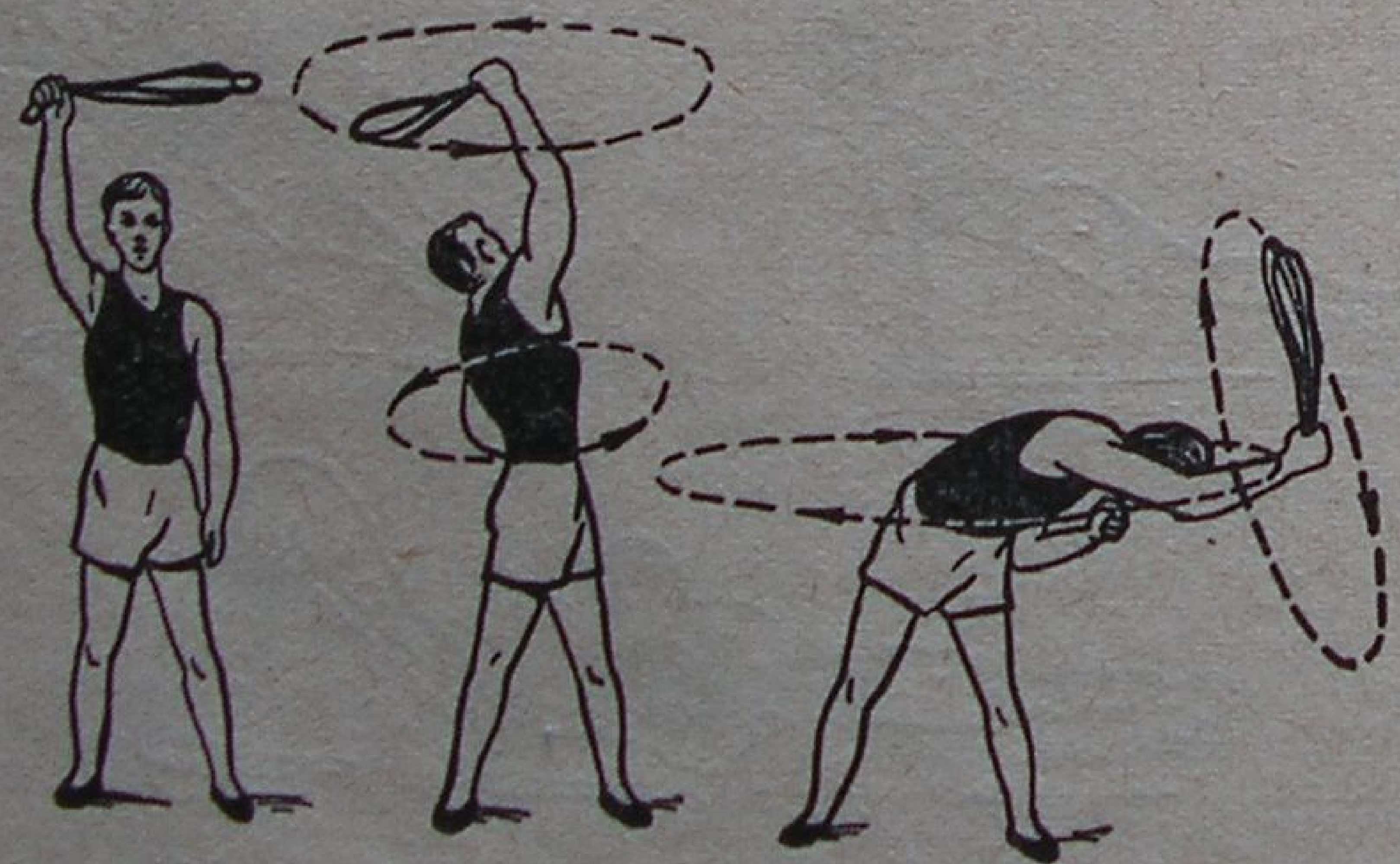




Вправи з палицями і булавами. Булави і палиці застосовують при тренуванні боксерів для розвитку координації, сили і витривалості окремих груп м'язів верхнього плечового пояса і тулуба, які беруть активну участь у діях боксера.



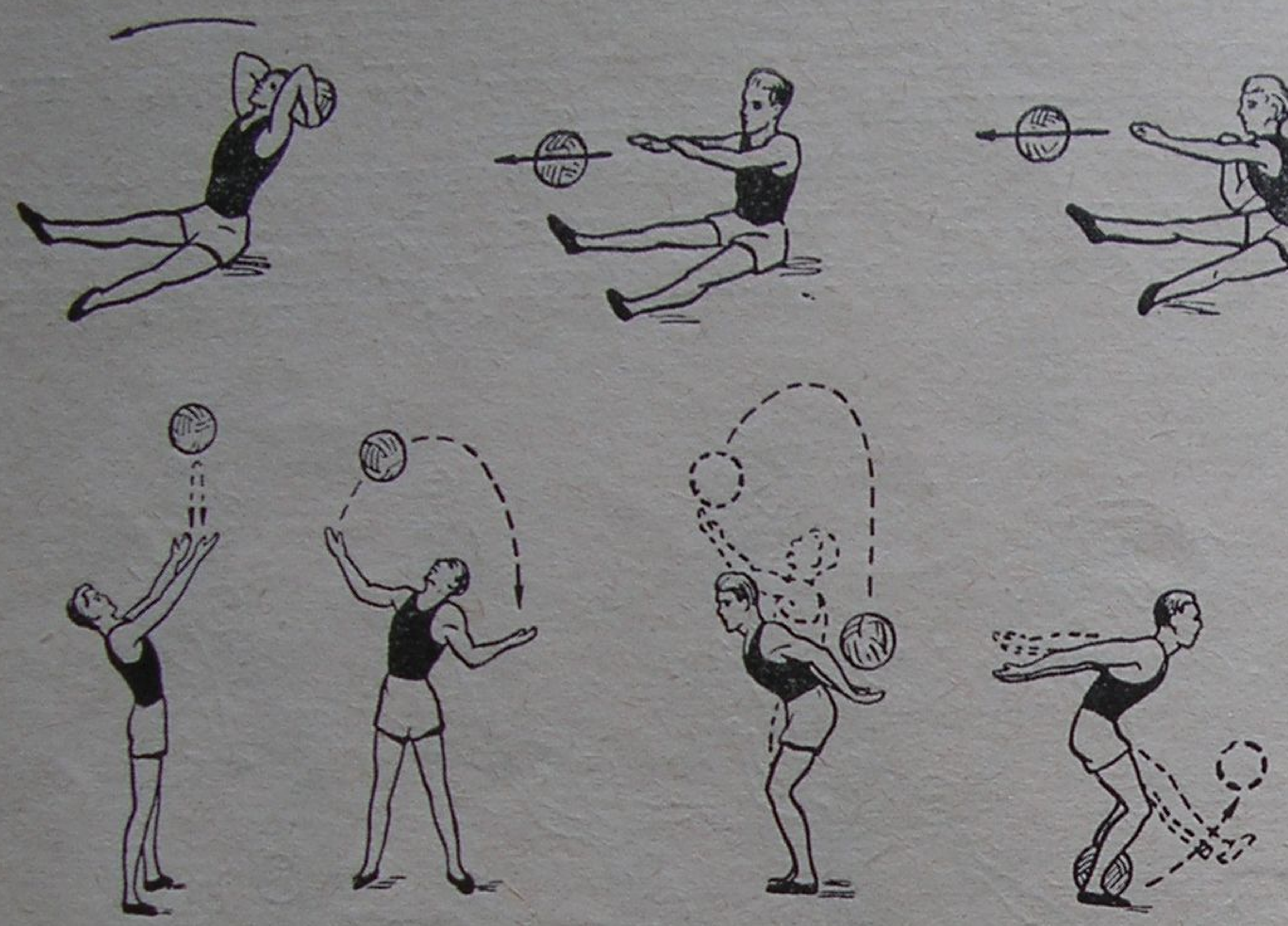




Вправи з набивними м'ячами. Цей вид вправ є одним з основних спеціально призначених для боксерів і широко застосовується в тренуваннях.

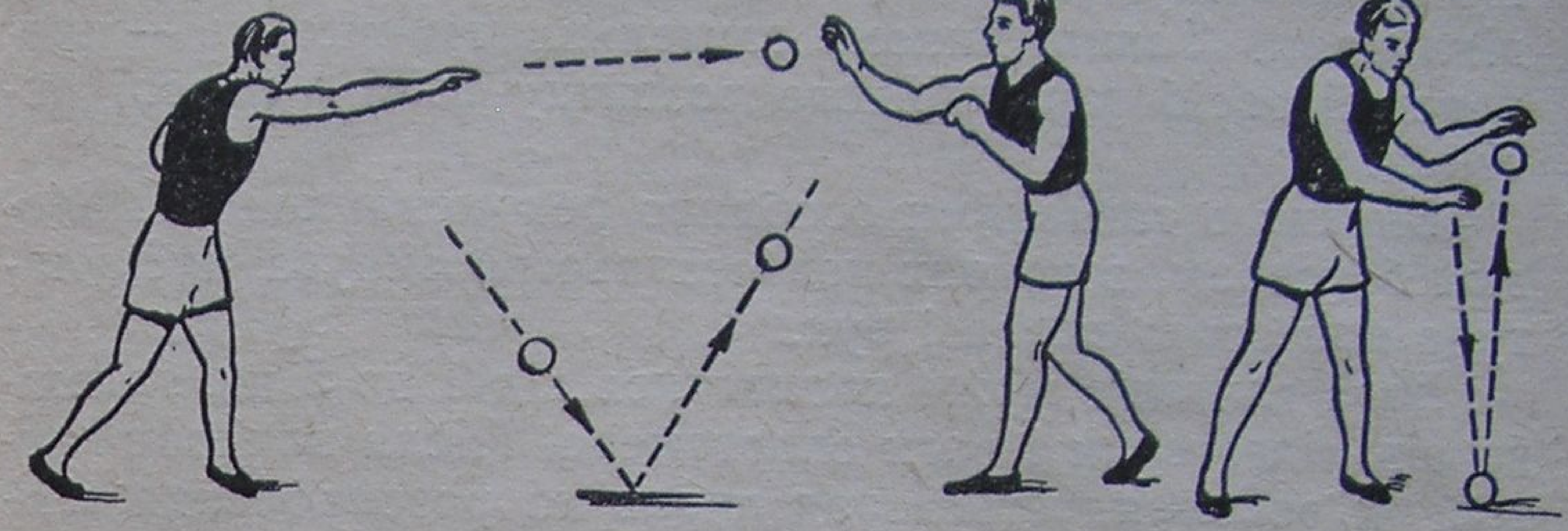
Вправи з набивними м'ячами розвивають силу, спритність, швидкість і точність рухів. Вони складаються з кидків, поштовхів і ловлі м'яча. При швидкому пере-





киданні його протягом тривалого часу з пересуванням у різні сторони вправи сприяють розвиткові витривалості і швидкості реакції. Перекидання набивних м'ячів розвиває вміння швидко переходити від напруження до розслаблення, а це необхідно боксерам в бою при зміні дій. Вправи з м'ячем можна виконувати з одним або кількома партнерами і самостійно з найрізноманітніших положень стоячи, сидячи, лежачи і пересуваючись.

Вправи з тенісними м'ячами. Вправи з маленькими м'ячами широко застосовуються в тренуваннях боксерів. Вони сприяють розвиткові координації, спритності, швидкості і точності, являючи собою також добрий засіб переключення після вправ з великими фізичними навантаженнями (наприклад, після занять з партнером на рингу або тренувань в ударах по мішку).



Вправи з гандбольними або баскетбольними м'ячами. Велику користь у загальній фізичній підготовці боксерам може принести комплекс вправ типу рухомих ігор з гандбольними або баскетбольними м'ячами. Вони розвивають швидкість реакції, спритність, витривалість.

Наводимо кілька таких вправ.

1. Група в 5—6 чол., створивши коло, кидає м'яч один одному, намагаючись при цьому влучити в боксера, котрий стоїть усередині кола і весь час міняє місце, уникаючи удару м'яча.

2. Один боксер стає коло стіни, два чи три інших — на відстані 10—15 метрів один за одним намагаються влучити м'ячами в того, хто стоїть біля стіни.

3. 4—5 боксерів, створивши коло, на відстані 4—5 метрів один від одного по черзі кидають м'ячі в боксера, який стоїть і повинен встигати щоразу відбити м'яч тому, хто його кидає.

Вправи з гантелями і важкими предметами. Ці вправи в загальній фізичній підготовці використовуються для розвитку верхнього плечового пояса — м'язів, які беруть найактивнішу участь у діях боксера.

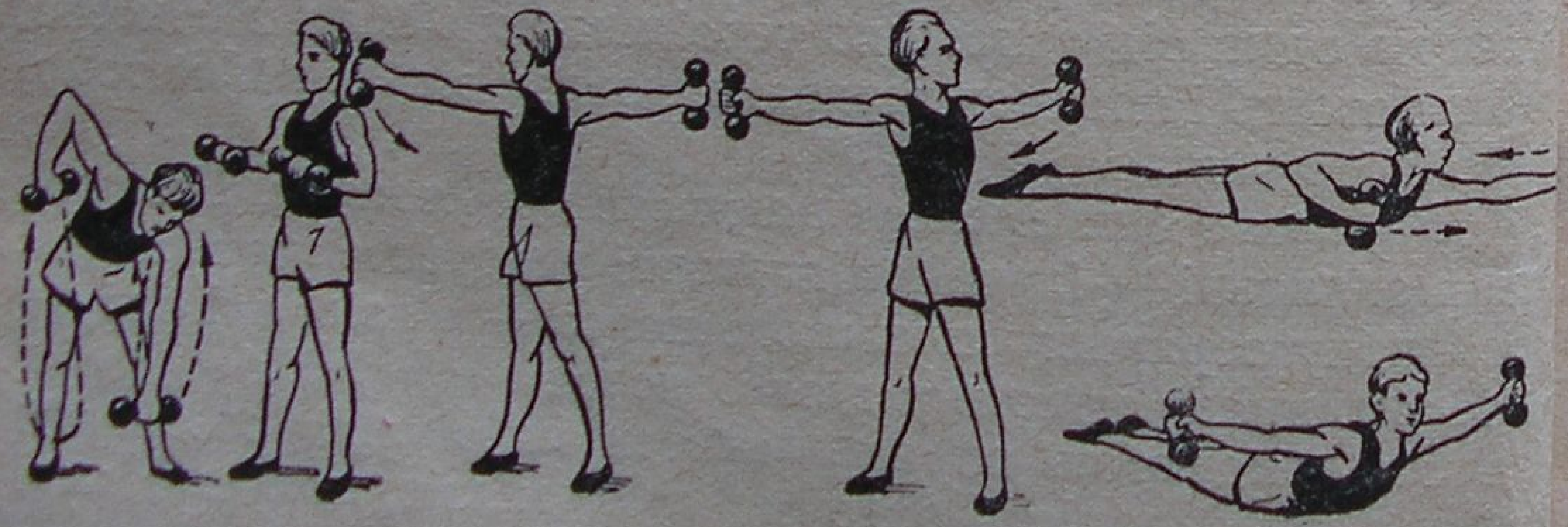
За допомогою вправ з гантелями можна розвивати силу і витривалість окремих груп м'язів, зокрема тих,

що не одержують повного навантаження в боксерській діяльності. Таким чином, гантельна гімнастика — прекрасний засіб гармонійного розвитку всієї м'язової системи.

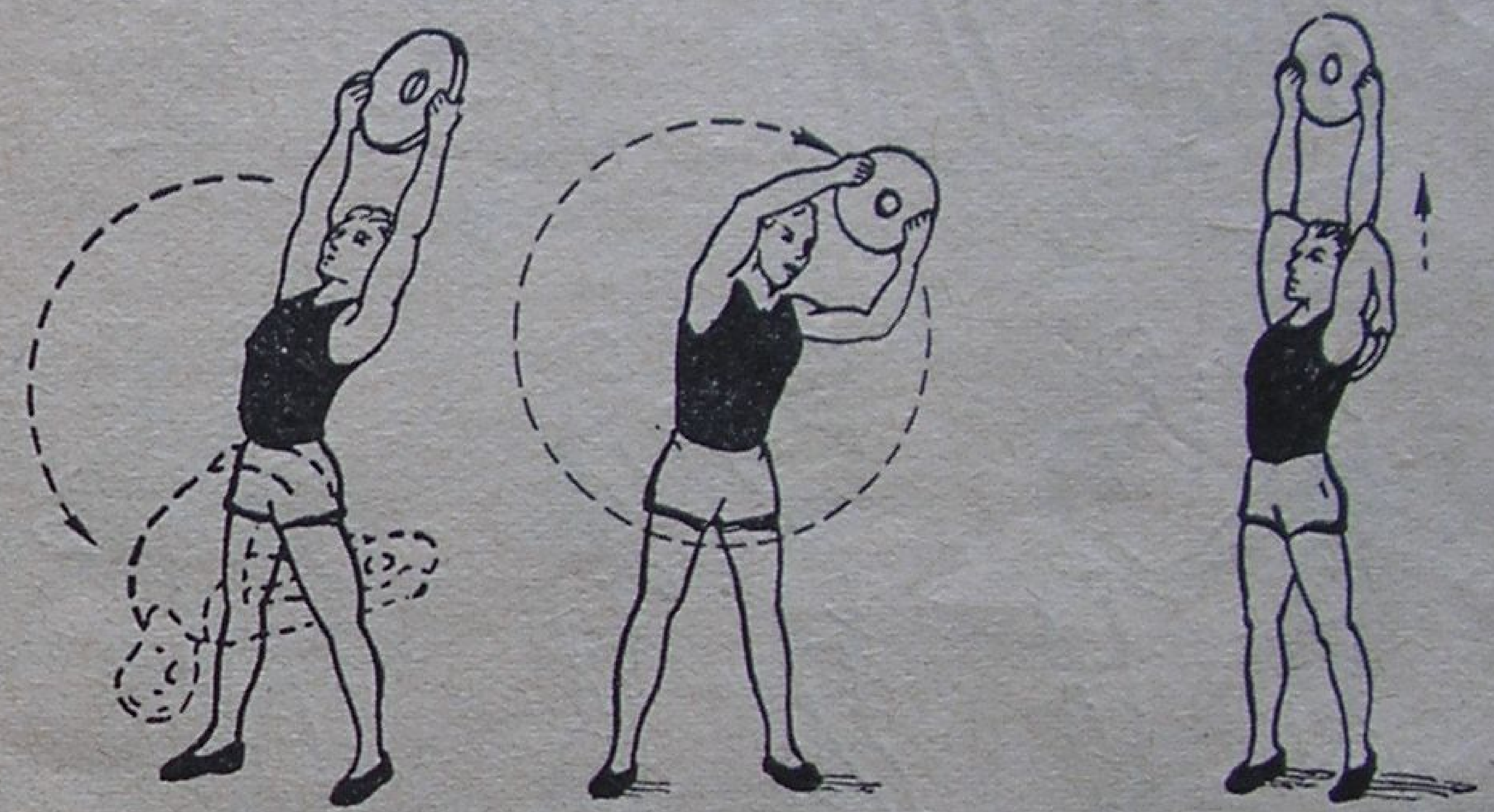
Вправи з гантелями особливо рекомендуються молодим боксерам, в котрих недостатньо розвинута мускулатура плечового пояса і рук.

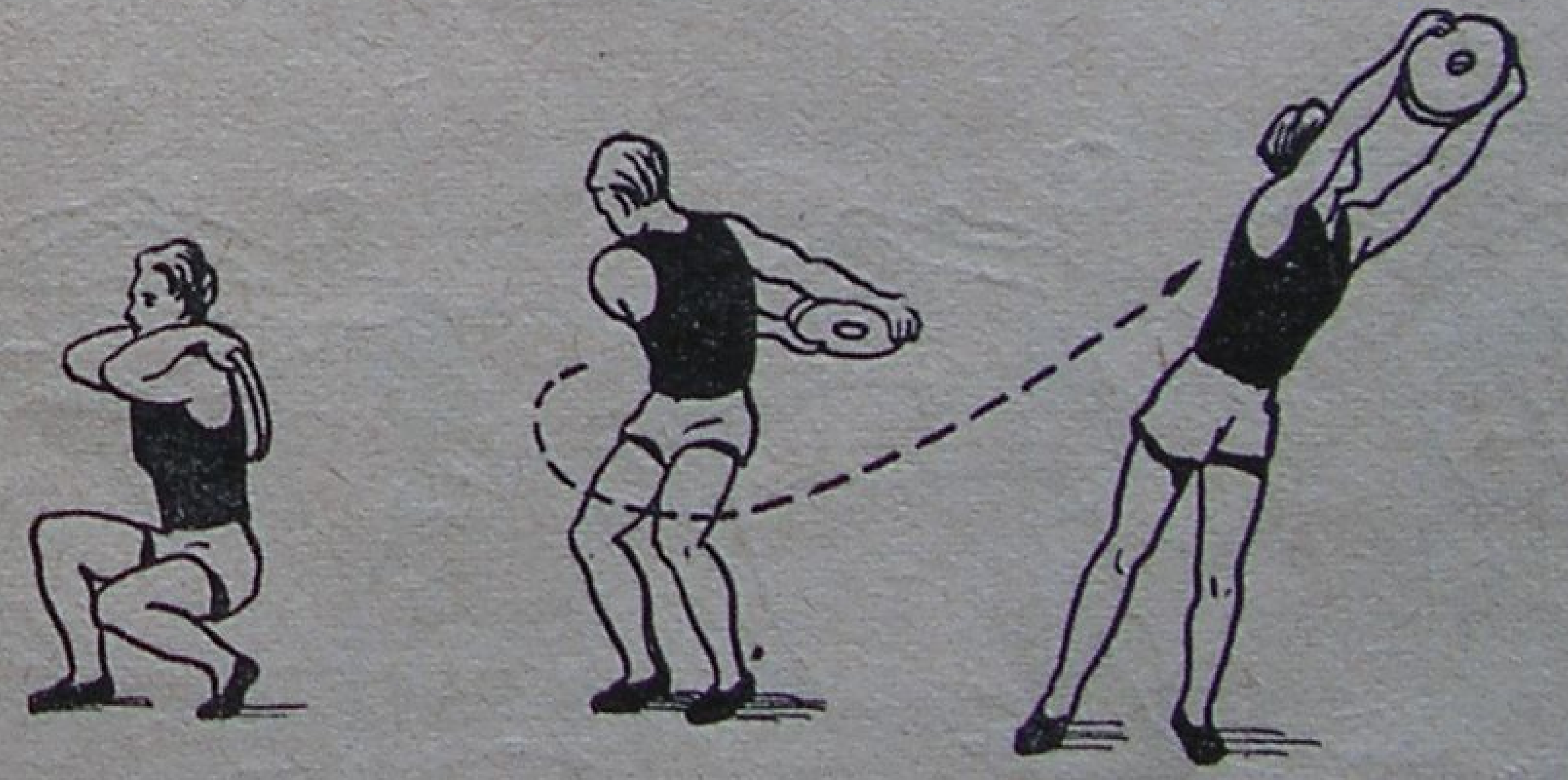
Вага гантелів може коливатися від 1 до 5 кг, залежно від підготовки і ваги спортсмена. Після занять з гантелями рекомендується ряд вправ на розслаблення м'язів (імітація ударів без напруження і потрушування кінцівками).



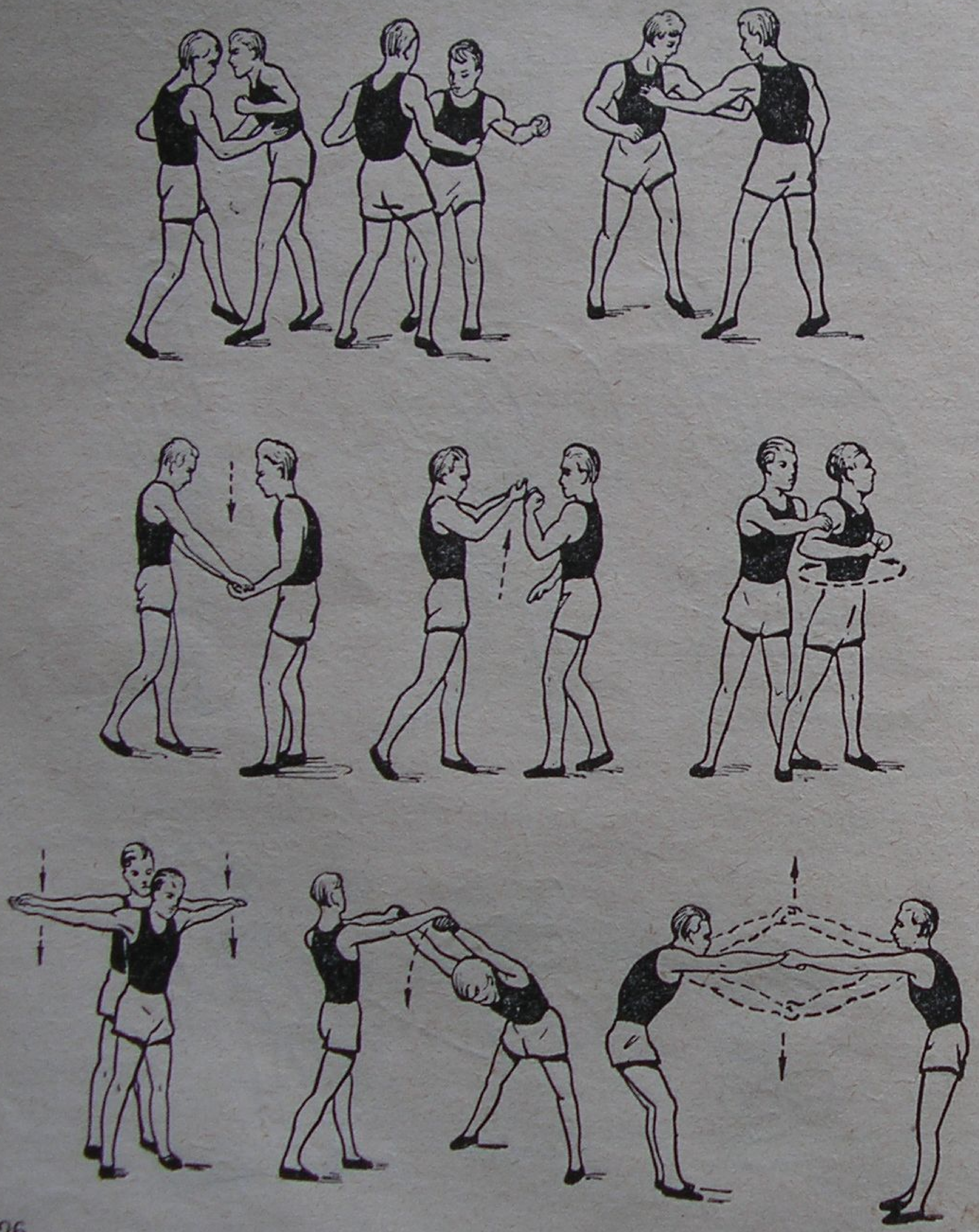


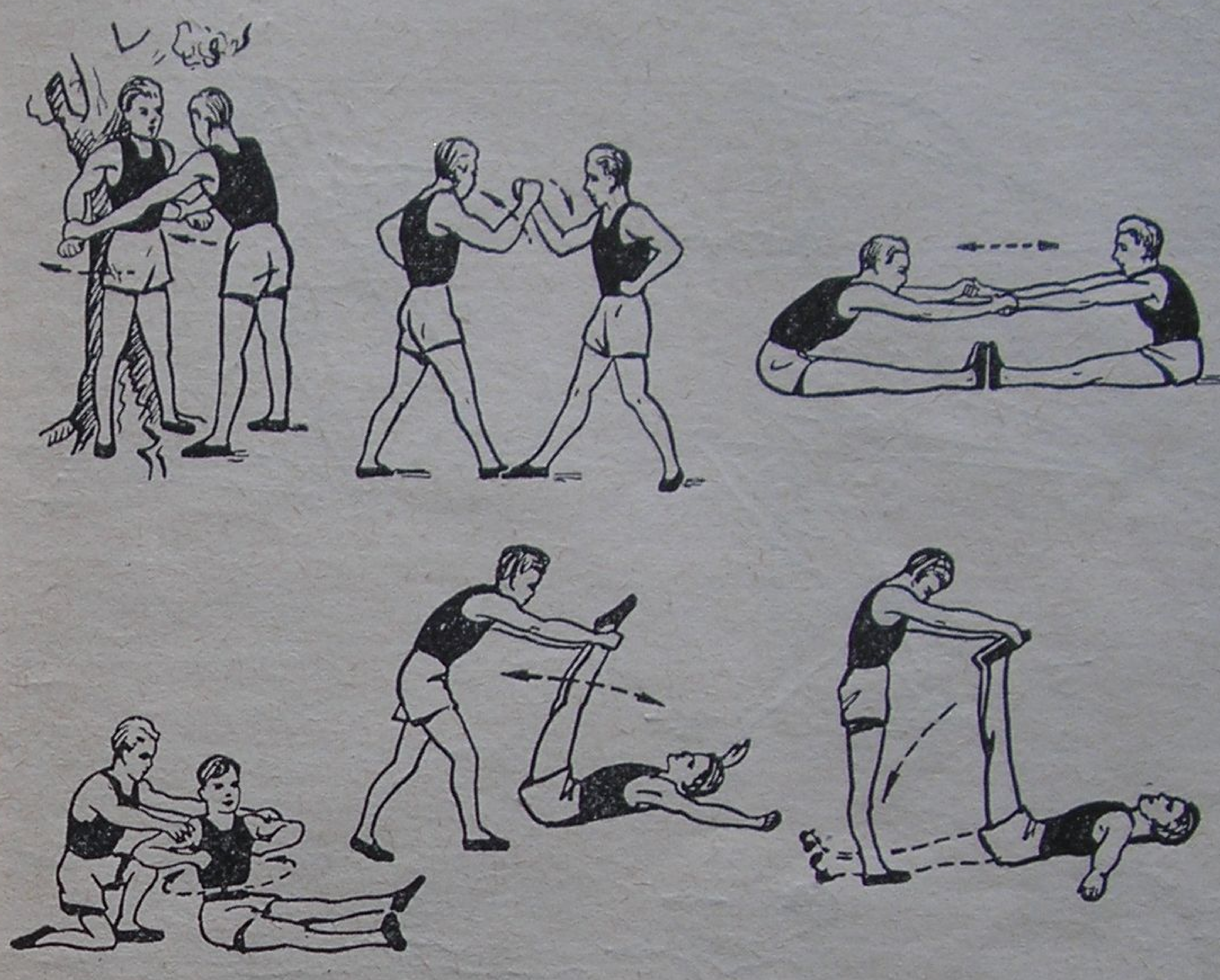






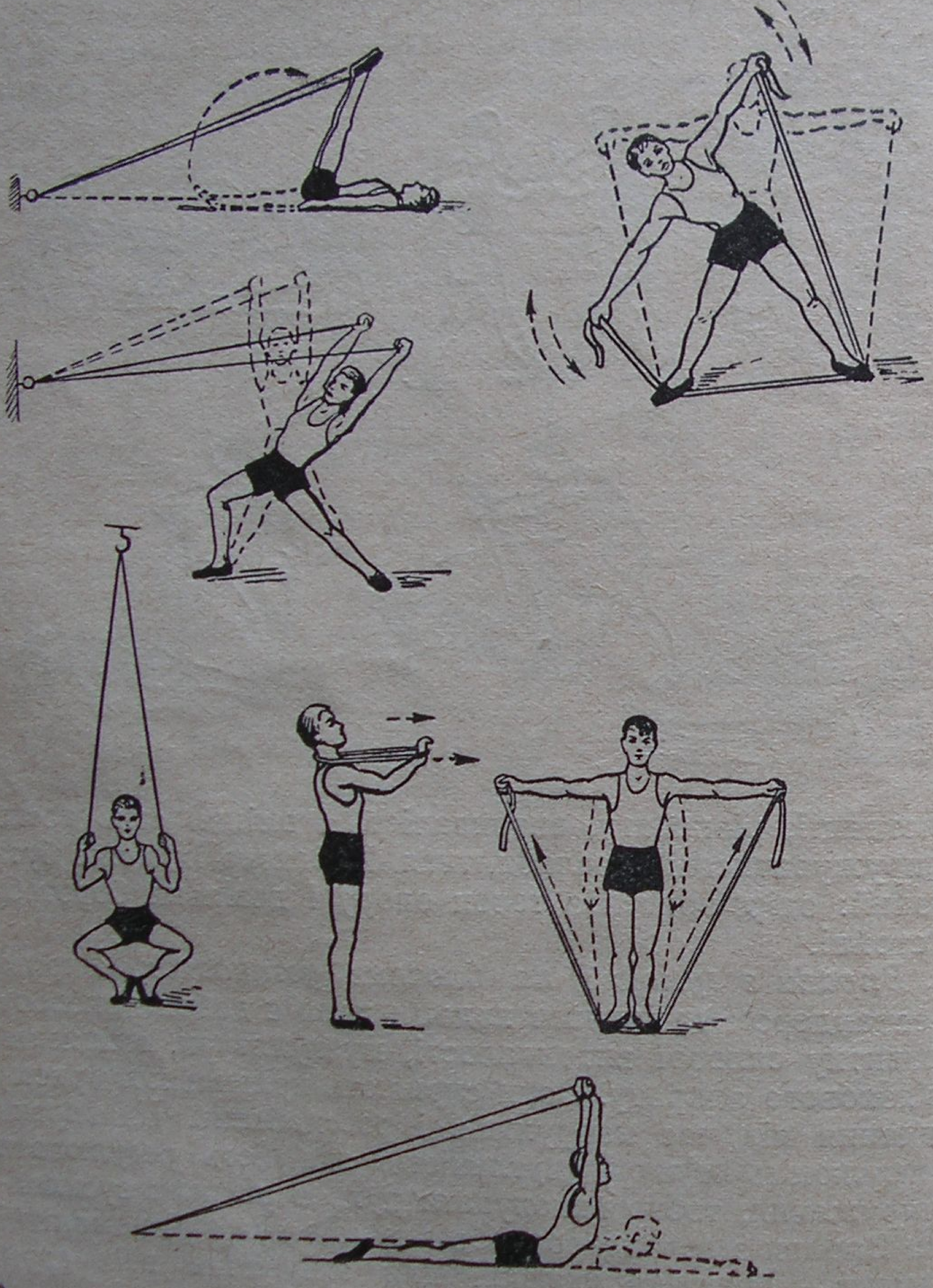
Вправи з партнером. Такі вправи мають на меті розвинути якості, потрібні для єдиноборства. Вони стимулюють силу, спритність, швидкість, розвивають почуття





дистанції, рівновагу, витривалість і вміння «вибухами» напружуватися і розслаблятися. Характер їх може бути різний: опір, збиття з точок опору і довільна боротьба у стойці.

Вправи з гумою і на блочних установках. Вправи з еспандером та іншими видами гуми є добрим засобом розвитку силової витривалості, мускулатури, зміцнення зв'язкового апарату. Вони сприяють правильному ритму дихання під час напружень і розслаблень. Ці вправи стимулюють м'язову чутливість, здатність регулювати напруження, тобто виконувати рухи з різними зусиллями. Вправи з еспандером або з гумою дуже різноманітні і можуть бути застосовані для зміцнення всіх груп



м'язів. Систематичні заняття сприяють пропорціональному розвиткові тіла і допомагають на багато років зберегти струнку його будову. Ці снаряди легко можна використовувати під час ранкових вправ, у процесі спеціального тренування і на заняттях із загальної фізичної підготовки.

Вправи з штангою. Ці вправи рекомендуються для розвитку, головним чином, сили м'язових груп і зміцнення кістково-м'язової системи. Вправи з штангою — дуже ефективний засіб фізіологічного настроювання нервово-м'язового апарату боксера на швидкісно-силову і «вибухову» діяльність.

Вправлятися з штангою треба 2—3 рази на тиждень. Вага її повинна бути порівняно невеликою (приблизно 50—60% максимальної ваги, що її піднімає боксер). Поштовхи і ривки треба виконувати з максимальною швидкістю. Силові вправи з штангою слід чергувати з вправами на розслаблення.

Вправи на гімнастичних снарядах. Кожний з гімнастичних снарядів має свою спрямованість у спортивній гімнастиці. Боксерам ці вправи необхідні для загального фізичного розвитку, головним чином, для розвитку силової витривалості і орієнтування. Для виконання складних вправ на снарядах потрібне систематичне тренування. Оскільки боксер такої мети перед собою не ставить, він може обмежитися найпростішими вправами з висів на перекладині — махами і підтягуванням. На гімнастичній стінці виконуються такі вправи: піднімання ніг, підтягування, нахили; на брусах — махи в упорі, сіди, зіскоки, вижимання з упора; на коні впоперек або козлі — стрибки (ноги разом або нарізно).

Вправи з бігу і стрибків. Біг на дистанції 60—100 м і кроси на 1000—3000 м становлять невід'ємну частину

тренувань боксера. Біг на дальні дистанції сприяє розвиткові загальної витривалості, серцево-судинної і дихальної систем, здатності до тривалих напружень. Короткі дистанції допомагають досягти потрібної швидкості реакції, зміцнити силу м'язів нижніх кінцівок, збільшити витривалість при короткій, але максимально інтенсивній діяльності. Біг практикується не лише на заняттях із загальної фізичної підготовки, але й під час ранкових вправ боксера і для розминки перед спеціальним тренуванням.

Корисні й стрибки в довжину і висоту. Вони виробляють уміння мобілізувати сили для короткої напруженої діяльності і координацію рухів.

Спортивні ігри. Доповнюють весь комплекс тренувань боксера спортивні ігри, які допомагають йому набути основних якостей: спритності, швидкості, витривалості, вміння орієнтуватися. Крім того, вони є добрим засобом активного відпочинку. В тижневому плані тренувань боксера ігри мають посісти дуже важливе місце. Найбільш ефективними для боксера спортивними іграми є гандбол, баскетбол, теніс.

Ясна річ, загальному фізичному розвиткові спортсмена сприяють плавання, веслування, хокей, водне поло, ковзани, велосипед, лижі, туризм, але не вони є визначальними саме для боксера. Ці види спорту повинні практикуватися боксерами в період, коли вони відпочивають від основної діяльності,— як вправи, котрі сприяють нервовому і фізичному переключенню, що дуже важливо при систематичних, цілорічних тренуваннях.

Усі рекомендовані вправи виконуються за вибором з таким розрахунком, щоб вони чергувалися і, отже, забезпечували всебічний розвиток і виховували якості, необхідні для боксерської діяльності.

Рівень загальної фізичної підготовки змінюється залежно від росту спортивної майстерності боксера. Наприклад, для початкуючих боксерів, які лише оволодівають основами техніки і тактики, час бою на рингу не перевищує трьох раундів по 2 хвилини; біг не повинен бути тривалим, частіше міняються вправи, причому добираються менш складні.

Боксерам-розрядникам даються більш складні вправи, збільшується темп і тривалість їх виконання, додаються вправи спеціальної спрямованості. Якщо для новачка вправи з бігу чергуються з швидкою ходьбою, а дистанція не перевищує 2—4 км, темп бігу невисокий, з короткими кидками (по 30—50 м), то для боксерів високих розрядів дистанція збільшується до 10 км бігу, що чергується з ходьбою.

Форми занять із загальної фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка боксерів будь-якої кваліфікації може бути забезпечена:

а) ранковою прогулянкою (ходьба, біг, гімнастика);

б) вправами для загального розвитку в процесі спеціальних занять у залі;

в) спеціальними заняттями на свіжому повітрі (легка атлетика, гімнастика, лижі, плавання, ковзани, спортивні і рухливі ігри), а також заняттями в залі (ігри, гімнастика, боротьба на килимі тощо).

Ранкова прогулянка повинна бути невід'ємною частиною режиму боксера. Це оздоровчо-гігієнічний захід, який надає бадьорості і енергії на весь трудовий день. Проваджувана на свіжому повітрі з використанням найрізноманітніших видів вправ на місцевості, ранкова гім-

настика сприяє загальному зміцненню організму, розв'язує серйозні завдання тренування боксера, підвищує тонус, допомагає виробляти потрібні фізичні якості.

Спортсмени, які вчаться, працюють на виробництві, в установах, прогулянки роблять зранку; ті, що працюють вночі, — після денного сну.

Заняття із загальної фізичної підготовки із спеціальною спрямованістю бажано проводити на пересіченій місцевості, в лісі чи парку, віддалік від населених пунктів і проїжджих доріг. Така обстановка благотворно впливає на нервову систему, підвищує інтерес до занять.

Літні заняття боксера-новачка з фізичної підготовки повинні складатися примірно з таких вправ:

1. Ходьба (що переходить у швидку) і легкий біг на 600—1000 м. На пересіченій місцевості на гору слід іти швидким кроком, з гори — легко бігти.

Ці вправи підготують організм до виконання більш складних і тривалих вправ.

2. На галявині або майданчику протягом 15 хвилин (краще під час ходьби) виконати кілька вправ для загального розвитку всіх груп м'язів, нахили і повороти тулуба; розведення і зведення, згинання і розгинання рук у різних напрямках; розведення і зведення ніг, присідання. Ці вправи спочатку слід виконувати повільно, з великою амплітудою, потім швидше і нарешті з максимальною швидкістю. Далі треба перейти до більш складних вправ: упорів ззаду, спереду і висів — підтягувань та розгойдувань.

3. Біг, що чергується з швидкою ходьбою,— 1000 м. Виконати два-три кидки по 20—60 м.

4. Вправи, що виховують силу і витривалість: з партнером — боротьба у стойці з захватом рук, шиї і тулуба протягом 2 хв., поштовхи з підскоками «пуш-пуш»—2 хв.

5. Спокійна ходьба — 300—500 м і знову легкий біг

у перемінному темпі — 1000 м. Одночасно можна зіграти в чехарду (довгу лозу).

Заняття закінчуються спокійною ходьбою протягом 15—20 хв.

Кожна вправа повторюється доти, поки спортсмен не відчує втоми і потреби докласти зусиль для дальшого її виконання.

Важливо, щоб вправи спочатку поступово ввели організм у роботу, а наприкінці занять заспокоїли його.

Оскільки в діяльності боксера на рингу відбувається часта зміна фізичних і психічних напружень, вправи на заняттях слід чергувати: великі напруження зміняти коротким відпочинком.

Для різноманітності заняття із загальної фізичної підготовки можна провести як гру (у баскетбол, футбол, водне поло), тривалістю 8—10 хв. Після трихвилинної перерви гра продовжується і триває ще 8—10 хв. Темп високий.

Взимку добре здійснити лижну прогулянку на 5—10 км з кількома прискореннями по 200—300 м, провести гру в хокей, катання на ковзанах.

Заняття тривають півтори-дві години. Вправи для загального розвитку із спеціальною спрямованістю даються і на заняттях із спеціальної підготовки. Звичайно боксери застосовують їх на початку занять — з метою розминки та для підготовки організму до виконання основних вправ і наприкінці — для розвитку сили і витривалості окремих груп м'язів.

Спочатку — ходьба, біг, підскоки, повороти, нахили тулуба, вправи для м'язів верхнього плечового пояса, ходьба в присіді, біг з викиданням ніг уперед, назад, в сторони та ін. На цю частину занять відводиться 10—15 хв. Після вправ з партнером чи на снарядах дається невеликий відпочинок, потім виконуються вправи з ган-

телями, еспандером чи гумою, з штангою невеликої ваги, вправи з підвішеним на блоці вантажем, в підтягуванні і розгойдуванні на кільцях, лазіння по канату, перекидання набивних м'ячів.

Далі — спокійні вправи на розслаблення.

Всі ці форми загальної фізичної підготовки є постійними супутниками спеціальної підготовки і являють невід'ємну частину усього навчально-тренувального процесу.

Примірні нормативи із загальної і спеціальної фізичної підготовки для боксерів різної кваліфікації (починаючи з 18-річного віку)

	Вид вправ	Нормативи	
		Для боксерів нижчих і III розрядів	Для боксерів вищих розрядів
	I. Вправи із загальної фізичної підготовки		
1.	Біг—30 *м*	5,4 *сек*	4,5 *сек*
2.	Біг—100 *м*	13,5 »	13 »
3.	Біг—1500 *м*	5.30 *хв*	4.50 *хв*
4.	Біг—3000 *м*	14 »	12 »
5.	Підтягування на перекладині	$\frac{10}{6}$ разів	$\frac{15}{10}$ разів
6.	Стрибки у висоту з розбігу . .	120 *см*	140 *см*
7.	Штовхання ядра		
	перші 5 вагових категорій	6 *м*—слабшою 7 *м*—сильнішою	8 *м*—слабшою 9 *м*—сильнішою
	другі 5 вагових категорій	8 *м*—слабшою 9 *м*—сильнішою	9 *м*—слабшою 10 *м*—сильнішою
	II. Спеціалізовані вправи		
1.	Розминки з вправами в бігу, спеціальними вправами для боксерів на місці і в ходьбі, підскоки і «бій з тінню»	15 *хв*	20 *хв*
2.	Вправи з партнером:		
	а) боротьба у стойці . . .	3 »	5 »
	б) перекидання набивних м'ячів у швидкому темпі в русі	3 *хв*	6 *хв*
3.	Вправи з скакалкою	3 »	6 »
4.	Вправи на снарядах у безперервному нанесенні ударів		
	а) мішок	2 »	3 »
	б) набивна груша	2 »	3 »
	в) пневматична груша . . .	2 »	3 »

Примітки: 1. У числівнику вказано нормативи для боксерів вагою від 51 до 71 *кг*, у знаменнику — для решти вагових категорій.

2. Спеціалізовані вправи виконуються в комплексі одна за одною з хвилинною перервою для відпочинку.

3. Виконання комплексу спеціалізованих вправ оцінюється за вмінням зберегти великий темп і активність у діях від першої до останньої вправи.

3 ТЕХНІЧНА І ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОКСЕРА

Техніка є одною з головних сторін спортивної майстерності. Боксер, який володіє великим арсеналом технічних засобів, зможе застосовувати різноманітну тактику, і навпаки, змінюючи тактичні дії, він зможе повноцінно використовувати свої технічні можливості. Щоб боксер міг здійснити свій тактичний задум, наприклад, вести бій у ближній дистанції, він повинен володіти відповідними технічними засобами, надійними захистами від коротких ударів збоку і знизу, в голову і в тулуб і разом з тим уміти самому завдавати короткі удари в різних комбінаціях. Для успішного ведення дальнього бою боксер повинен добре пересуватися, відчувати дистанцію, своєчасно атакувати і контратакувати.

Під тактикою слід розуміти різноманітне застосування технічних засобів в умовах бою, що блискавично змінюються. При цьому, звичайно, слід реально враховувати свої сили і можливості, а також сили і можливості противника.

Техніка і тактика боксу тісно пов'язані між собою і визначають одна одну. В процесі навчання їх треба засвоювати свідомо, творчо, а не механічно, вчитися контролювати свої дії. В навчанні техніки боксерських дій усталилась типова форма рухів, котрі досить докладно описані в спеціальній літературі. У міру вдосконалення спортивної майстерності боксери набувають своєї індивідуальної манери ведення бою і творчо видозмінюють форми рухів, дещо відходячи від типової школи. Це

в основному залежить від індивідуальних особливостей того чи іншого боксера (його зросту, фізичної підготовки, психічних особливостей). Боксер, який оволодів академічними способами ударів і захистів, завжди зможе різноманітити механіку рухів відповідно до своїх даних і обстановки бою. Він повинен вміти однаково добре діяти як лівою, так і правою руками при русі вперед-назад, вправо і вліво.

Уявлення про те, що при лівосторонній позиції ліва рука виконує в основному підготовчу роботу, а права є лише ударною, слід вважати помилковим. Хоч при лівосторонній позиції права рука знаходиться трохи далі від противника, ніж ліва, однак вона так само обманними діями і легкими ударами може готувати умови для ударної дії лівою рукою.

Щодо вивчення захисних дій, то й тут зберігається принцип двосторонності. Слід, щоправда, зауважити, що хоч бойова стойка (лівостороння або правостороння) позначається на техніці застосування захистів, боксер повинен однаково майстерно володіти захисними діями як правою, так і лівою рукою, вміти ухилятися або ниряти від обох рук суперника, одно слово,— навчитися застосовувати захисти від ударів у будь-якому положенні, що може виникнути в процесі бою.

Вивчення техніки починається з оволодіння механікою рухів ударів і захистів, потім техніка і тактика ударів та захисних дій від них засвоюються в атаках і контратаках з партнером. Закріплюються ці навички в умовних і вільних навчально-тренувальних боях.

Механіка рухів ударів на місці і при пересуванні

Термін «механіка рухів ударів і захистів» містить поняття про динаміку рухів, що імітують удари і захисти. Ці рухи не пов'язані з вправами в парах, де один боксер протидіє іншому, тобто де завдаються справжні удари або здійснюється захист від них. Вони вивчаються і вдосконалюються без партнера, в індивідуальній формі, без постановки будь-яких тактичних завдань.

Вивчення техніки починається з виконання рухів ударів і захистів при різних положеннях ніг і тулуба і з виконання вправ у пересуванні. Весь цей комплекс, що становить основу техніки, повинен вивчатися і вдосконалюватися в такий спосіб, щоб вправи були пов'язані одна з одною.

Механіку рухів одиночних ударів слід здійснювати з усіх бойових положень: з фронтального і бокового, лівостороннього і правостороннього (починати з фронтального і потім переходити до бокового).

Боксер повинен вміти завдавати ударів однойменно і різнойменно. Однойменними називаються такі дії, коли при нанесенні прямого, бокового або удару знизу в голову і тулуб лівою рукою вага тіла знаходиться на лівій нозі і тулуб повертається вправо. Різнойменними є такі дії, коли удари провадять лівою рукою, а вага тіла знаходиться на правій нозі і тулуб повертається також вправо. І навпаки, при нанесенні удару правою рукою вага тіла також може знаходитись або на лівій нозі (різнойменно), або на правій нозі (однойменно). При виконанні механіки рухів ударів необхідно суворо додержувати правильного положення тулуба, кулака, голови.

Тулуб повертається для того, щоб подовжити удар і надати потрібної швидкості і сили поступальному рухові руки і кулака. Відповідне плече треба підняти (а голову підіймати не можна) — таке положення забезпечує страховку від зустрічних контрударів противника.

Спочатку треба вправлятися в механіці рухів ударів прямих, збоку і знизу з фронтального положення, однойменних і різнойменних, потім переходити до цих же вправ з бокового положення. Все це виконується з кроками вперед, назад, в сторони.

Боксер користується в основному ударами в двох напрямках: прямими і знизу з фронту і боковими з флангів — у голову і тулуб. В процесі бою, залежно від положення рук, голови суперника і дистанції, боксер може видозмінювати напрямок удару, наприклад, знизу — збоку (під руку суперника), збоку — зверху (через руку суперника).

Опанувавши одиночні прямі, бокові удари і удари знизу, слід перейти до оволодіння механікою виконання двохударних комбінацій: двох прямих, двох бокових, або двох знизу. Ці вправи треба вдосконалювати в комплексі, спочатку в прямій і боковій позиціях з кроками вперед, в сторони і назад (різнойменно і однойменно) при переміщенні ваги тіла то на одну, то на іншу ногу з діями то лівою, то правою руками. Як приклад, наведемо кілька вправ.

Вправа 1. З прямої позиції при переміщенні ваги тіла на ліву ногу виконується прямий удар правою рукою в голову або тулуб. При переході на праву ногу виконується прямий удар лівою рукою в голову або тулуб.

Вправа 2. З бокової лівосторонньої позиції при переміщенні ваги тіла на ліву ногу виконується прямий удар лівою в голову з поворотом тулуба вправо. Зали-

шаючись на лівій нозі, з поворотом тулуба вліво завдати прямий удар правою рукою.

Вправа 3. При кроці назад виконується прямий удар правою. При підтягуванні лівої ноги до правої — прямий удар лівою рукою. Аналогічні вправи виконувати при кроках в сторони.

Вправа 4. З лівостороннього бокового положення при кроці вперед (з переміщенням ваги тіла на ліву ногу) виконується боковий удар правою рукою; при кроці правою ногою вправо (з переміщенням ваги тіла на праву ногу) виконується боковий удар лівою в голову або тулуб.

Вправа 5. З лівостороннього бокового положення з кроком лівою виконується прямий удар лівою рукою в тулуб з ухилом вправо (вага тіла на лівій нозі), після чого наноситься прямий удар правою в голову. Ця ж вправа виконується з кроками правою і лівою вперед і в сторони.

Вправа 6. З лівостороннього бокового положення виконується прямий правою в тулуб з невеликим ухилом вліво і наступним нанесенням прямого удару лівою в голову з переміщенням ваги тіла на праву ногу.

Вправа 7. З бокової лівосторонньої позиції виконуються рухи двох ударів знизу лівою і правою в голову або тулуб. Вага тіла переноситься в першому випадку на ліву ногу, в другому — на праву, а також поперемінно з одної ноги на іншу. Принцип руху залишається тим самим, що й при виконанні механіки прямих і бокових ударів — змінюється лише рух руки.

Наступні вправи для оволодіння механікою ударів слід вивчати і вдосконалювати, сполучаючи прямі удари з боковими і ударами знизу, бокові удари з ударами знизу та ін.

Принципи пересування і переміщення залишаються

тими ж самими, що й при діях двома ударами в одному напрямку. Припустимо, з прямої позиції при переміщенні ваги тіла на праву ногу з кроком правої виконується прямий удар лівою рукою в голову, при переміщенні ваги тіла на ліву ногу з кроком лівої виконується боковий удар правою в голову. Або з бокової лівосторонньої позиції при кроці назад виконується прямий удар правою і в положенні на правій нозі при підтягуванні лівої виконується боковий удар лівою в голову тощо.

Для якнайшвидшого нанесення двох, трьох і більше ударів можна зберігати основну вагу тіла на одній нозі або на обох, наприклад:

1. З бокового лівостороннього бойового положення виконується прямий удар лівою в голову з кроком вперед і негайно наноситься боковий удар правою в голову. При виконанні цих рухів основна вага тіла знаходиться на лівій нозі.
2. З прямого положення робиться крок вправо з переміщенням ваги тіла на праву ногу, виконується прямий удар правою і негайно — боковий удар лівою в голову або удар знизу.
3. З бокового лівостороннього положення з кроком вперед і переміщенням ваги тіла в основному на ліву ногу виконується прямий удар правою рукою в тулуб, потім боковий удар лівою в голову.
4. З цього ж самого вихідного положення при кроці назад з опорою на праву ногу виконується рух прямого удару правою рукою в голову і наступного — бокового удару лівою в голову.

Боксери-лівші, котрі діють у правосторонній стойці, всі ці рухи виконують відповідно до їх бойового положення.

Складними є вправи для оволодіння механікою ударів серіями, що складаються з трьох і більше ударів.

При виконанні цих вправ слід займати стійке положення на обох ногах. Вправи можна виконувати з рухом вперед, в сторони і назад, займаючи відповідне положення, зручне для страховки від можливих ударів суперника. При цьому вага тіла може незначною мірою переміщатися з одної ноги на іншу (одночасно з легкими поворотами тулуба і стегон) або знаходитися на одній з них. Оскільки серії ударів виконуються швидко, то й переміщення ваги тіла бувають малопомітні. Подібні дії боксерів часто зустрічаються, коли бій ведеться на середній дистанції. Нанесення серії ударів вимагає великого вміння, і тому навчання треба починати тоді, коли боксер вже в достатній мірі оволодів технікою і тактикою одиночних ударів, двохударних комбінацій і захисними діями від них. Вправи для оволодіння механікою ударів серіями підготовлюють боксерів до ведення складних форм бою на середній і ближній дистанціях.

Всі ці комбінації в механіці рухів ударів треба спочатку виконувати повільно, поступово нарощуючи темп, зовсім виключити всіляке напруження, пов'язане з акцентуванням «ударів». Надалі швидкість дій необхідно розвивати тільки після того, коли будуть правильно засвоєні рухи.

При виконанні всіх цих дій ні в якому разі не слід намагатися бити сильно. Бажання боксера завдавати сильних ударів раніш, ніж він достатньою мірою оволодіє технікою, примушує його надміру напружуватися, він втрачає точність дій, робить багато зайвих рухів. Треба добитися виконання легких, ненапружених і в той же час швидких і точних ударів. Вдосконалюється техніка їх нанесення вправами на мішку, груші, на стінній подушці, м'ячі на гумі і на лапах.

Захисні дії

Боксер повинен добре засвоїти захисні дії і виконувати їх швидко і точно. Спочатку доцільно оволодівати механікою руху захистів без партнера. Згодом це значно полегшить застосування захистів у парі з партнером і допоможе швидше довести виконання їх до автоматизму.

Оволодіти захисними діями значно важче, ніж будь-якими іншими прийомами в боксі. В атаках і контратаках боксери користуються тільки трьома видами ударів: прямими, боковими і ударами знизу. Але кожному такому удару можна протиставити різні захисти, і їх треба вміти застосовувати в залежності від швидкості нанесення ударів противником, бойової дистанції, що склалася, плану своїх дій. В кожному конкретному випадку застосовуються ті захисні прийоми, які створюють найсприятливіші умови для контрдій. Так, при атаці противника прямим ударом лівою в голову можна не приймати бою, зробивши крок назад, але можна діяти й інакше: зробити відбив правою рукою вліво з кроком в сторону і нанести у відповідь боковий удар лівою в голову чи тулуб. Або, щоб наблизитись до противника для дій на ближній дистанції, можна зробити ухил вліво (вправо) і виконати наступні дії вже на середній або ближній дистанції. В разі атаки одного з боксерів боковим ударом в голову з дальньої дистанції другий боксер з метою збереження вказаної дистанції робить ухил назад або крок назад. А увійти в середню чи ближню дистанцію він може, виконавши нирок з поступальним рухом вперед чи в сторону. Вивчення і вдосконалення механіки рухів захисних дій завжди повинно бути обумовлено певною бойовою дистанцією.

Щоб вберегти себе від зустрічних прямих ударів, боксер, який атакує прямим ударом лівою, одночасно засто-

совує захист від прямого зустрічного удару підставкою правої долоні.

Від бокових ударів він захищається підставкою зігнутої руки чи лівого плеча.

Якщо при атаках наносяться прямі удари з метою наступних активних дій на середній і ближній дистанціях, то для запобігання зустрічним прямим ударам противника атакуючі прямі удари треба наносити з одночасним застосуванням ухилів.

Досконалість захисних дій визначається не тільки правильністю механіки руху, але й швидкістю їх виконання. Реакція на дії суперника повинна бути якомога швидшою. При навчанні слід прагнути до того, щоб початок застосування захистів практично збігався з початком ударів противника.

Звичайно вміння відрізняти обманні дії від справжніх приходить тоді, коли боксер набуває досвіду. Тому в процесі занять увага учнів повинна постійно спрямовуватись на вдосконалення цієї важливої навички. Чим вправніший і різноманітніший застосовуваний боксером захист, тим вищий його клас, тим невразливіший він у бою. Геннадій Шатков, наприклад, мав порівняно невеликий арсенал тактичних засобів нанесення ударів (звичайно, застосовував їх з великою майстерністю), але завжди користувався багатьма способами захисту. Тому в бою з абсолютно різними за стилем і манерою суперниками він знаходив найраціональніші форми захисних дій і з їх допомогою створював зручні положення для нанесення швидких і сильних ударів.

Підставки

1. Підставка правої відкритої рукавички проти прямого удару лівою і правою в голову.

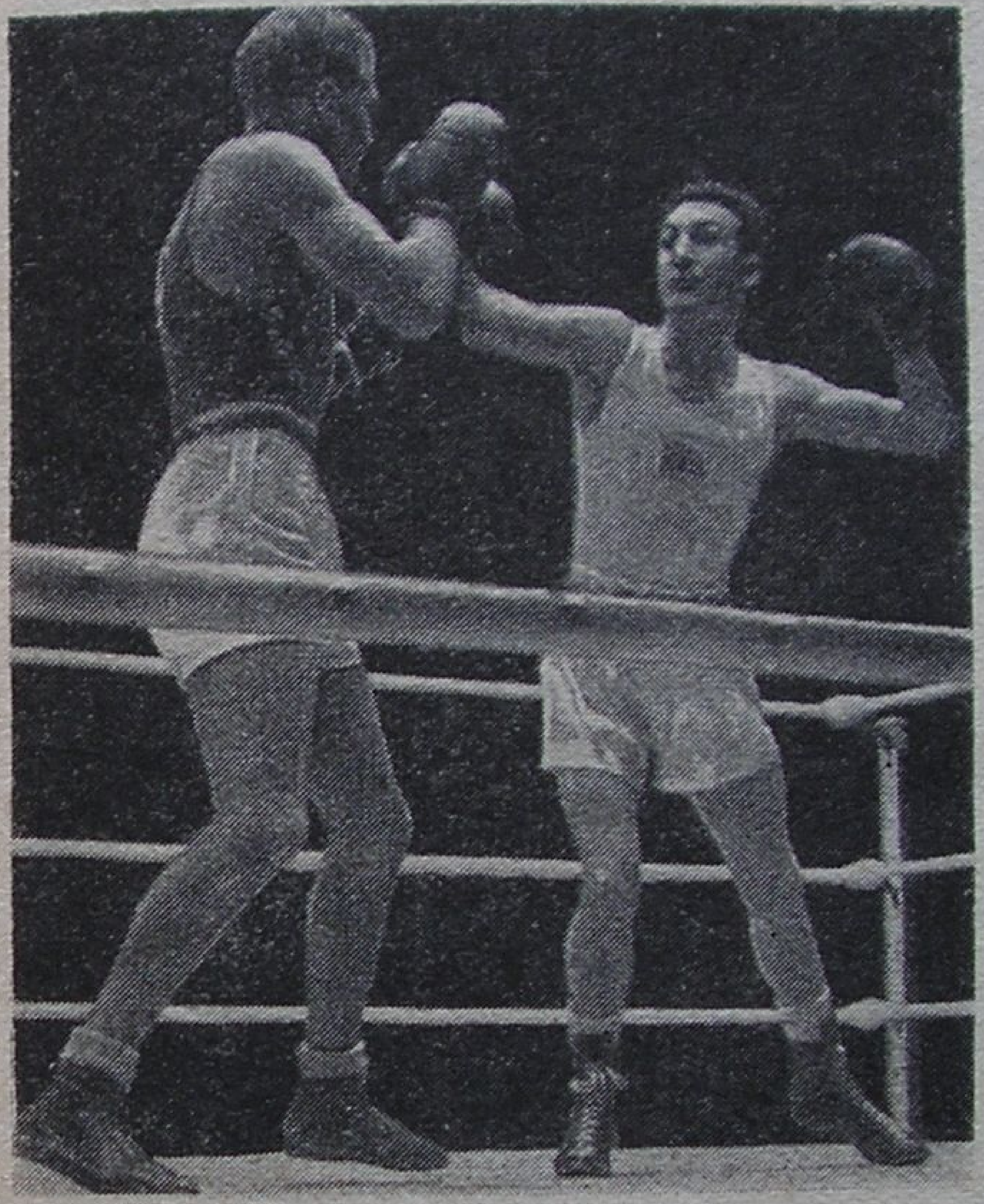


Рис. 1. Підставка правої відкритої рукавички проти прямого правою в голову. Зліва — Е. Борисов (СРСР), справа — Н. Гаргано (Англія).

2. Підставка лівого плеча проти прямих ударів в голову лівою і правою і проти бокового удару правою в голову.

3. Підставка притиснутої до тіла зігнутої (правої, лівої) руки проти прямих ударів у тулуб.

4. Підставка проти бокових ударів у голову.

5. Підставка притиснутої до тіла зігнутої руки проти ударів знизу і коротких прямих ударів у тулуб.

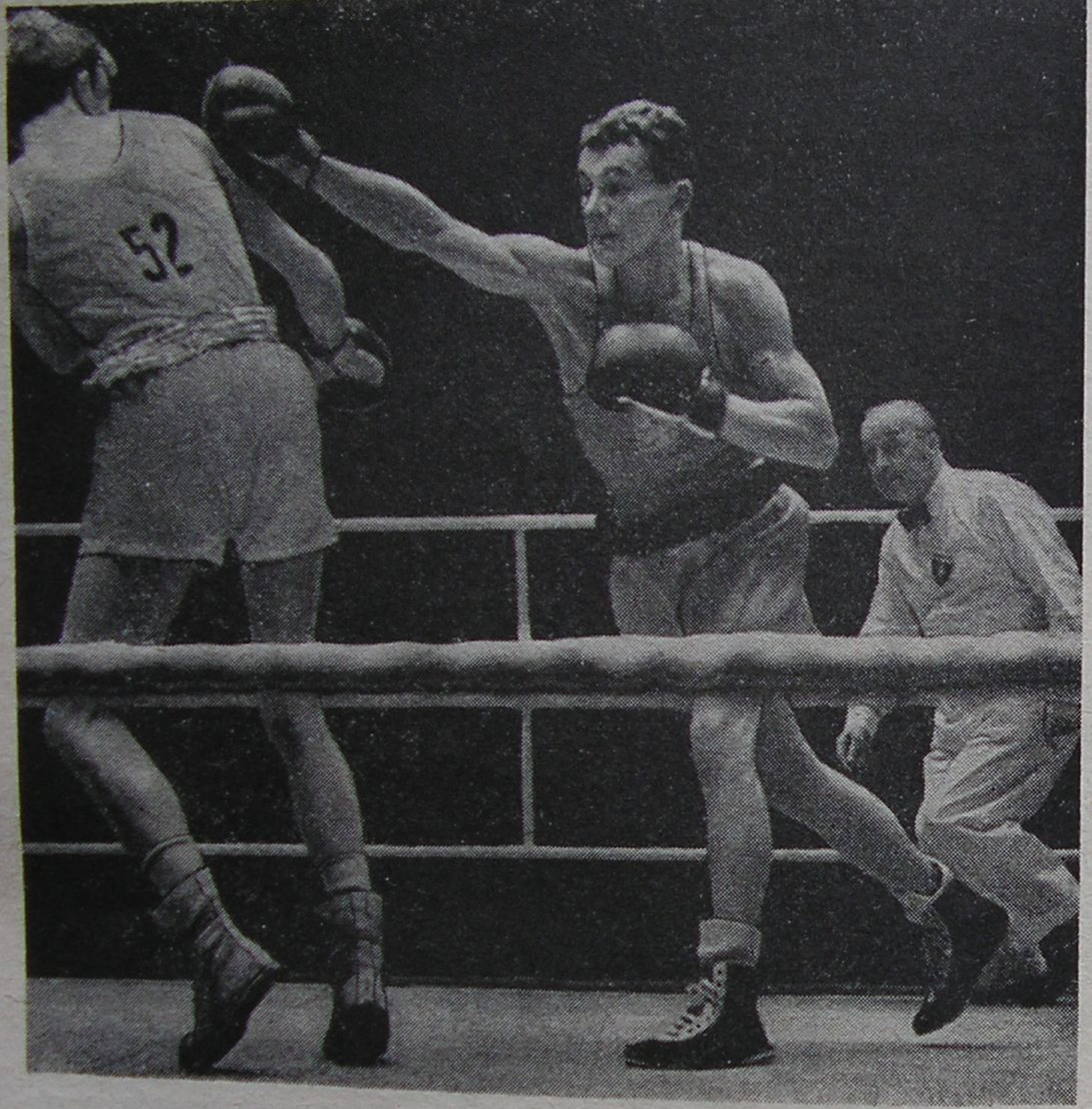


Рис. 2. Підставка правого плеча проти прямого правою в голову. Зліва — Б. Пакер (Англія), справа — Я. Шлайс (Чехословаччина).

Усі види підставок від прямих і ударів знизу часто виконуються в сполученні з ухилом або кроком назад і в сторони.

Захисти відходами

Найбільшою популярністю в боксерів, особливо у тих, хто дуже рухливий і намагається зберегти дальню дистанцію, користуються захисти кроком назад, в сторони або кроком у сторону з поворотом тулуба. Боксер, пересуваючись, розриває дистанцію рівно настільки, скільки треба для того, щоб уникнути удару і самому залишитися у зібраному положенні бойової готовності. Добра рухливість допомагає такому боксерові уникнути зближення з суперником, який намагається підійти і сильними боковими або ударами знизу добитися рішучої переваги і перемогти.

Рухливий боксер, перебуваючи поза боєм, сам має можливість обирати зручні положення для атак і зустрічними ударами контратакувати суперника, який намагається зблизитися. Ця форма захисту вимагає від боксера доброї координації рухів при активних діях руками у сполученні з пересуванням по рингу.

Відбиви

Захисні дії відбивами виконуються з поступальним рухом вперед, з ухилами назад, з кроками назад і в сторони, з поворотами, рідше — на місці. Це свого роду комбіновані захисні дії руками, тулубом і пересуванням. Відбиви від прямих ударів у голову і тулуб, як правило, виконуються на дальній дистанції. Відбив як лівою, так і правою руками можна робити всередину і назовні, тобто вліво, вправо і вгору. Найчастіше лівою відбивають праву руку, а правою — ліву руку.

Відбив виконується внутрішньою частиною відкритої рукавички по передпліччю (між зап'ястям і ліктевим

суглобом) в момент, коли рука майже повністю випростана, а кулак наближається до цілі. Вага тіла при цьому може розташовуватися на обох ногах або переважно на одній нозі, в залежності від умов, що склалися, дальших намірів того, хто захищається. Після відбиву виникає зручне положення для дій у відповідь незайнятою рукою. Удари у відповідь (прямі, бокові і знизу) виконуються лівою (правою) рукою в голову або тулуб.

Відбиви назовні розкривають суперника: правою відбивають ліву руку вправо, а лівою — праву руку вліво. Одночасно завдають будь-якого удару у відповідь або зустрічного удару вільною рукою чи удару у відповідь рукою, що відбиває. При цьому вага тіла може рівномірно розподілятися на обидві ноги або переважно на одну. Аналогічні відбиви виконуються і вверх.

Деякі боксери успішно виконують відбиви у сполученні з кроком назад і в сторони з поворотом тулуба, після чого створюється зручне положення для контратакуючих ударів.

Ухили

Ухили не належать до складних рухів, однак застосування їх ускладнюється необхідністю швидкого і своєчасного виконання. Ухили (як і нирки) сприяють зближенню суперників і, отже, спричиняються до активних дій. Вдале застосування ухилу (або нирка) при атаках суперника створює найвигідніші вихідні положення для контратакуючих дій обома руками.

Застосування ухилів дуже важливе не тільки під час контратак, але й при атаках: вони дають можливість уникнути зустрічних ударів у голову в момент підходу

до суперника. Багато боксерів навіть високого класу, рухаючись в атаках прямолінійно, натикаються на зустрічні прямі удари, не можуть здійснити планів і стають «жертвами» власних атак. У зв'язку з цим в процесі навчання і тренування слід приділяти серйозну увагу як вивченню механіки рухів ухилів, так і застосуванню їх у парі з партнером. Одночасно з ухилом для страхування слід прикривати нижню щелепу відкритою рукавичкою або лівим плечем при ухилах управо. Механіка рухів ухилів вивчається і вдосконалюється з прямої і бокової позицій. Для виконання цього захисту боксер нахиляє тулуб уліво, або вправо без крока або з кроком в сторону лівою чи правою ногою, відводячи голову з лінії удару противника і приймаючи зібране, зручне положення для контратакуючих дій. Ухил назад часто комбінується з кроком назад правою або лівою ногою, в залежності від бойової ситуації. Звичайно ухили виконуються не тільки в сторони і назад, але й в сторони — вперед, в сторони — назад.

Разом з ухилом треба вивчати і вдосконалювати механіку рухів контратакуючих дій. Наприклад, при ухилі вправо завдається прямий удар лівою рукою в голову або тулуб. При ухилі вліво завдається такий же удар правою.

Нирки

Нирок в основному застосовується як захист від бокових ударів і меншою мірою — від прямих. Цей захист виконується головним чином тоді, коли боксер твердо стоїть на обох ногах і готовий прийняти зустрічний бій. Початок нирка — рух у напрямку удару, потім униз під руку суперника, яка завдає удар, з наступним випрям-

ленням. Ноги згинаються в колінах, тулуб трохи нахиляється вперед, голова трохи опущена донизу і описує півколо. Більш простий нирок виконується з допомогою згинання колін, верхньої частини тулуба і опускання голови донизу. Однак у цьому випадку не створюється таке вигідне положення для контрдій, як при першому варіанті.

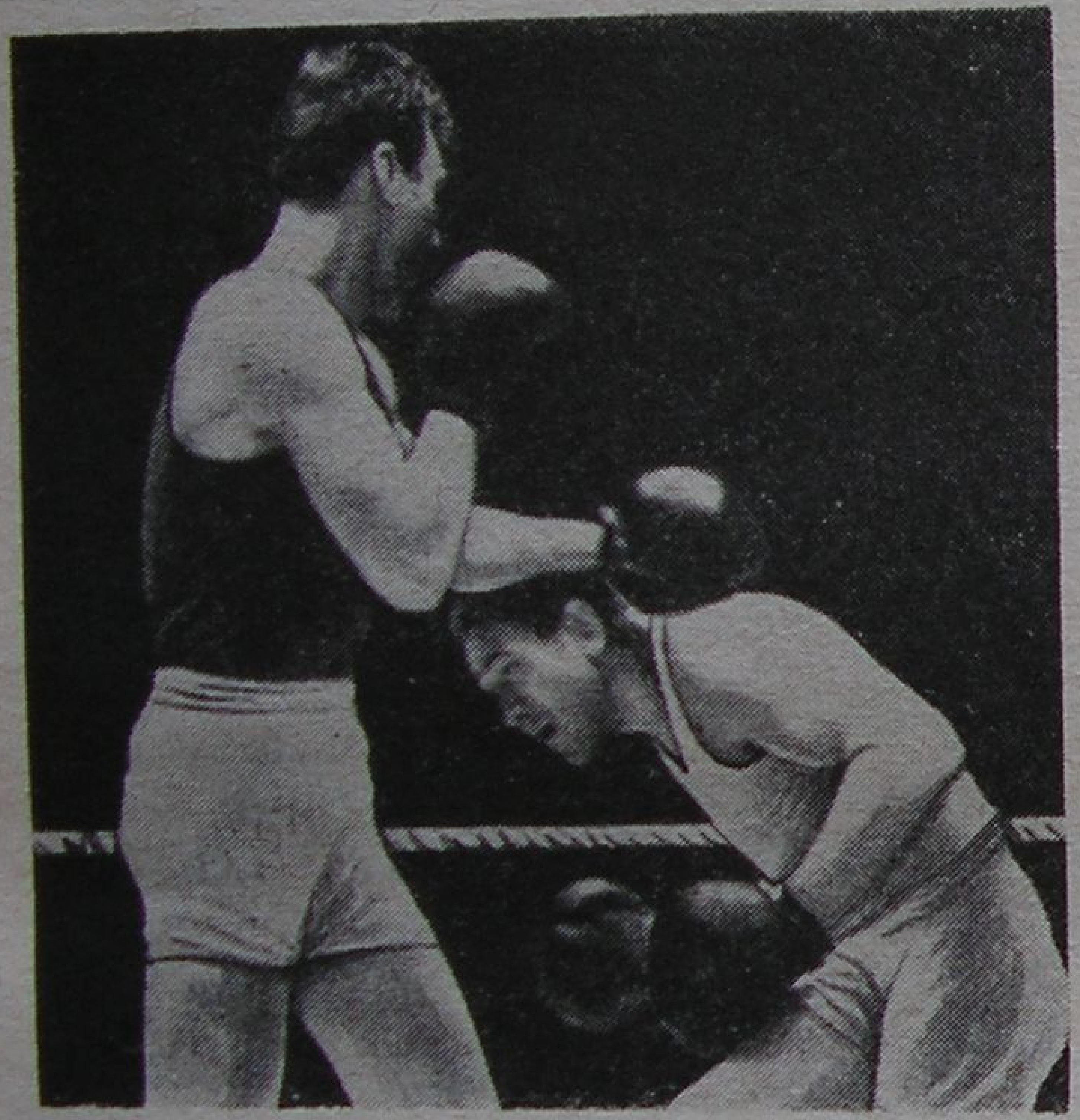


Рис. 3. Нирок від лівого бокового в голову. Зліва — Г. Іванов, справа — Б. Кадетов.

Роблячи нирок від бокового удару лівою, боксер може виконати обертальний рух тулубом для нанесення зустрічного бокового удару лівою рукою в тулуб або голову суперника.

Захисні дії ухилами і нирками часто застосовуються у комбінації з рядом інших захистів. Наприклад, одночасно з нирком робиться підставка, ухил або нирок поєднується з кроком у сторону тощо.

Захисні дії з допомогою тулуба вимагають від боксера великої підготовки, добре розвиненої реакції на дії суперника.

Все це досягається тільки за умови систематичного вдосконалення дій тулубом з самого початку навчання і на протязі всієї спортивної діяльності боксера.

Рухам ударів і захистів слід приділяти увагу під час ранкової прогулянки, на заняттях із загальної фізичної підготовки, на початку і наприкінці спеціальних занять боксом у залі. Вдосконалювати треба не тільки обрані прийоми, а й усі форми бойових дій, поступово збільшуючи швидкість рухів, доводити їх до автоматизму. Корисно контролювати свої дії перед дзеркалом.

Бойові положення і дистанції

Бій може відбуватися на трьох дистанціях: дальній, середній і ближній.

Для дальньої дистанції характерний крок уперед для нанесення ударів. На середній дистанції боксери мають можливість завдавати прямих, бокових ударів і ударів знизу без крока, а на ближній дистанції часто ведуть бій короткими ударами, безпосередньо стикаючись один з одним.

В початковому періоді навчання боксери швидше засвоюють дії на дальній дистанції, оскільки на такій відстані легше оцінити обстановку бою. Далі треба вивчати дії на середній дистанції. У цьому бойовому положенні внаслідок безперервних дій боксери зазнають великих фізичних і психічних напружень. Однак середня дистанція майже завжди виникає при розвиткові активних дій. До вивчення і вдосконалення прийомів на ближній ди-

станції слід переходити наостанку. Ближній бій вимагає не тільки певних фізичних напружень, але й складних технічних і тактичних навичок.

Бойові положення для ведення бою на дальній дистанції

У практиці багатьох відомих боксерів можна спостерігати різні бойові положення. Одні тримаються дещо випрямлено, ноги майже не зігнуті; інші більш зібрані і пересуваються на напівзігнутих ногах; у одних голова опущена, руки трохи піднесені вгору, щоб з їх допомогою забезпечити надійний захист, у інших, навпаки,— голова трохи піднесена, а руки опущені і т. д. Все це залежить від манери ведення бою, від його форми — атакуючої або контратакуючої, від того, на якій дистанції ведеться боротьба,— на дальній, середній чи ближній, а це часто визначається перш за все психічним станом боксера, його характером, ступенем володіння різними формами захистів, ударів і, звичайно, фізичними можливостями. Так, Сергій Щербаков у бою був зібраний, добре захищався руками і плечима, намагався швидко підійти до суперника, нав'язати йому середню і ближню дистанцію і використати сильні удари збоку. Борис Лагутін, навпаки, тримається прямо, добре володіє прийомами ведення бою на дальній дистанції, вміло пересувається і відмінно діє прямими і довгими боковими ударами. Володимир Єнгібарян руки тримав унизу, голова була трохи піднесена. На перший погляд здавалося, що він відкритий для ударів, а насправді цей боскер був майже невразливий, прекрасно ухилявся від ударів з допомогою ухилів назад, в сторони і завжди випереджав своїм ударом дії суперників. Отже, бойові положення

боксер обирає залежно від свого характеру і фізичних можливостей.

Однак у методиці навчання існує типова форма положень для ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях, а індивідуальна форма положень виробляється в процесі навчально-тренувальних занять і практики змагань. У ході бою дистанція постійно змінюється залежно від тактичних завдань, що стоять перед боксером.

Техніка і тактика ударів та контрударів на дальній дистанції

Бій на дальній дистанції ведеться головним чином прямими ударами, хоч у деяких випадках не виключена можливість застосування ударів збоку і рідше — знизу (але це вимагає великого мистецтва, вміння правильно завдавати удар). Найчастіше застосовуються захисти пересуванням і з допомогою рук, які дозволяють зберігати дальню дистанцію і створювати вигідні положення для власних дій. Ця дистанція вимагає великої маневреності і, отже, рухливості. Тому рухливість на рингу в різних напрямках і вміння зберегти положення, сприятливе для раптової атаки і контратаки, є найголовнішою передумовою успішного ведення бою на дальній дистанції. У зв'язку з цим ноги, тулуб, голова і руки повинні зайняти відповідне положення.

Найбільш рухливим і водночас стійким є таке положення ніг, коли боксер стоїть, трохи виставивши вперед ліве плече (або праве — в разі, якщо він лівша); виставлена вперед рука зігнута в лікті приблизно під прямим кутом з трохи стиснутим кулаком на рівні підборіддя і спрямована в сторону суперника; плече, висунуте впе-

ред, трохи підняте, лікоть опущений донизу. Голова при цьому трохи опущена. Права (або ліва — при правосторонньому положенні) рука напівзігнута, так щоб кулак захищав підборіддя і перебував у зручному положенні для нанесення удару. Тулуб тримається прямо, а ноги розташовані так, щоб легко було пересуватися, вага тіла знаходиться на обох ногах і, залежно від характеру дій та напрямку руху, переміщається для поштовху то на ліву, то на праву ногу. Боксерові не обов'язково займати лівостороннє положення при більш сильній правій руці або правостороннє — при сильній лівій руці. Це залежить від того, з якого положення його почали навчати діяти на дальній дистанції. Наприклад, колишній багаторазовий чемпіон СРСР заслужений майстер спорту Лев Сегалович діяв у лівосторонньому положенні при більш сильній лівій руці. Так само діяли заслужений майстер спорту Володимир Єнгібарян, український боксер майстер спорту Вячеслав Зибаровський. А деякі боксери з однаковим успіхом діяли і в лівосторонньому, і в правосторонньому положеннях (білоруський боксер майстер спорту Борис Щербаков, ризький боксер майстер спорту Яніс Ланцерс).

У дальньому бою важливим фактором є відчуття дистанції. Під час пересування для атакуючих і контратакуючих дій треба знайти таку дистанцію, щоб дістати своїм ударом суперника, а самому за допомогою пересування і ухилів залишатися недосяжним. Для цього відстань між ногами завжди повинна бути такою, щоб можна було швидко і невимушено пересуватися. Наприклад, при кроці вперед нога, що знаходиться ззаду, повинна швидко підтягуватися для збереження початкового положення, при кроці назад це ж саме треба робити ногою, що стоїть спереду.

Дії прямими одиночними ударами, захисти від них і контрудари

Навчання і тренування відбуваються у парі з партнером та на індивідуальному уроці з тренером у такій послідовності.

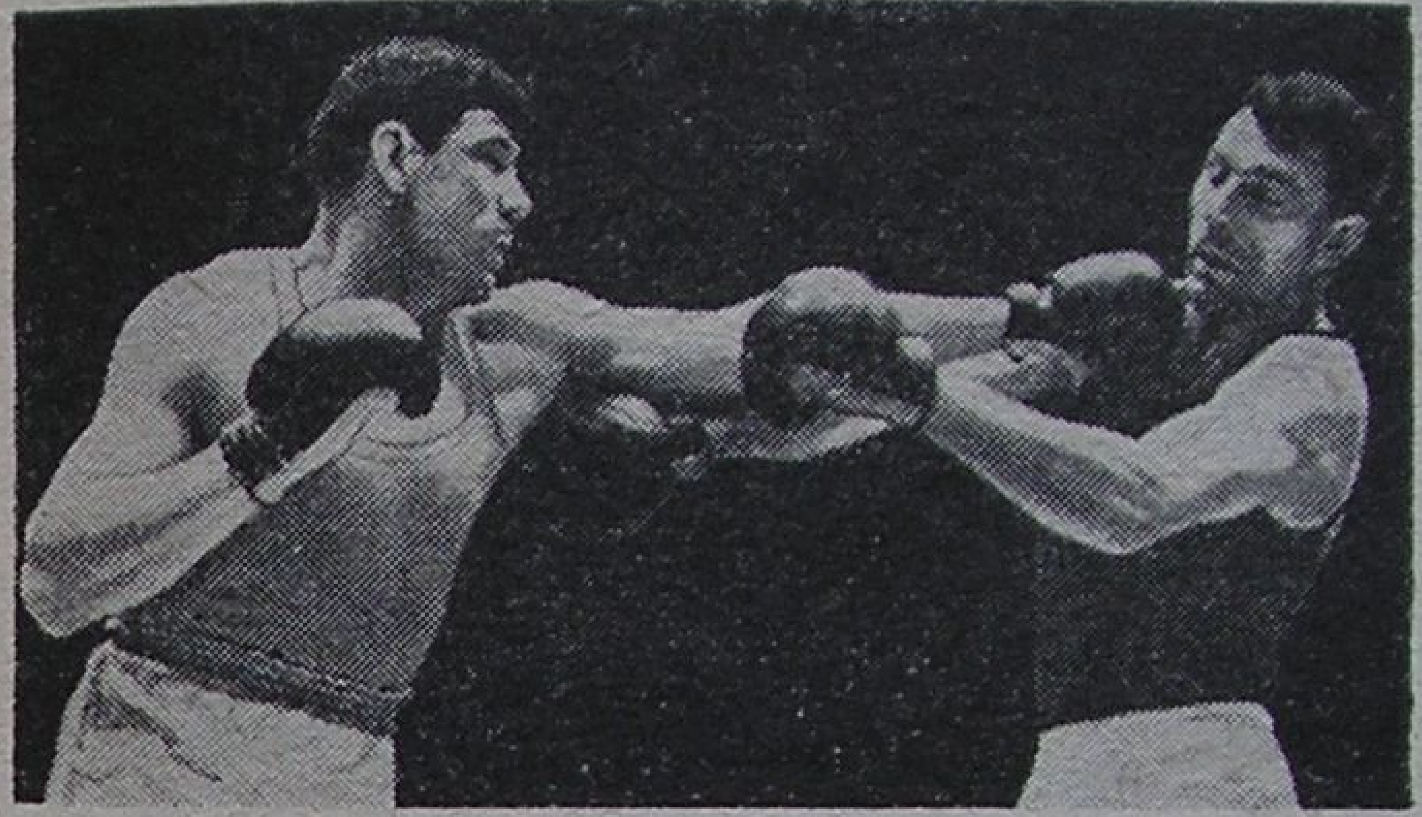


Рис. 4. Відхід назад від прямого лівою в голову. Зліва — А. Абрамов (СССР), справа — П. Немець (Чехословаччина).

Боксер А завдає з кроком прямий удар лівою рукою в голову; боксер Б захищається підставкою відкритої долоні правої руки.

Боксер А завдає з кроком прямий удар правою рукою в голову; боксер Б захищається підставкою відкритої долоні правої руки.

Боксер А атакує з кроком прямими ударами лівою або правою руками в тулуб; боксер Б підставляє зігнуту в лікті руку (від лівої — праву, від правої — ліву).

Щоб розвинути рухливість і відчуття дистанції, слід виконувати захисні дії кроком назад. Для цього боксерам рекомендуються такі прийоми.

Боксер А атакує прямим ударом лівою або правою рукою в голову; боксер Б захищається кроком назад (при цьому ліву руку для страховки можна виставляти вперед).

Боксер А атакує прямим ударом лівою або правою рукою в тулуб; боксер Б захищається кроком назад.

У міру оволодіння цими прийомами необхідно переходити до вивчення контрударів. Наприклад, після відходу кроком назад боксер Б завдає одиночного прямого



Рис. 5. Відбив правою назовні прямого лівою в голову. Зліва — Д. Позняк (СРСР) справа — К. Пандов (Болгарія).

удару у відповідь в голову або тулуб (лівою або правою рукою) з кроком вперед. Оволодівши формою дії у відповідь, слід переходити до зустрічних прямих контрударів.

У бою на дальній дистанції з успіхом застосовуються відбиви при атаці суперника. Успішний відбив руки вліво або вправо створює вигідне положення для нанесення контратакуючого удару.

Боксер А атакує прямим ударом лівою в голову; боксер Б виконує відбив уліво або вправо правою рукою, стоячи на місці і з кроком назад.

Боксер А атакує прямим ударом правою в голову;

боксер Б робить відбив лівою рукою вправо або вліво, стоячи на місці і з кроком назад.

Боксер А атакує прямим ударом лівою в голову; боксер Б робить відбив правою рукою вліво з кроком управо, з поворотом на правій нозі в ліву сторону.

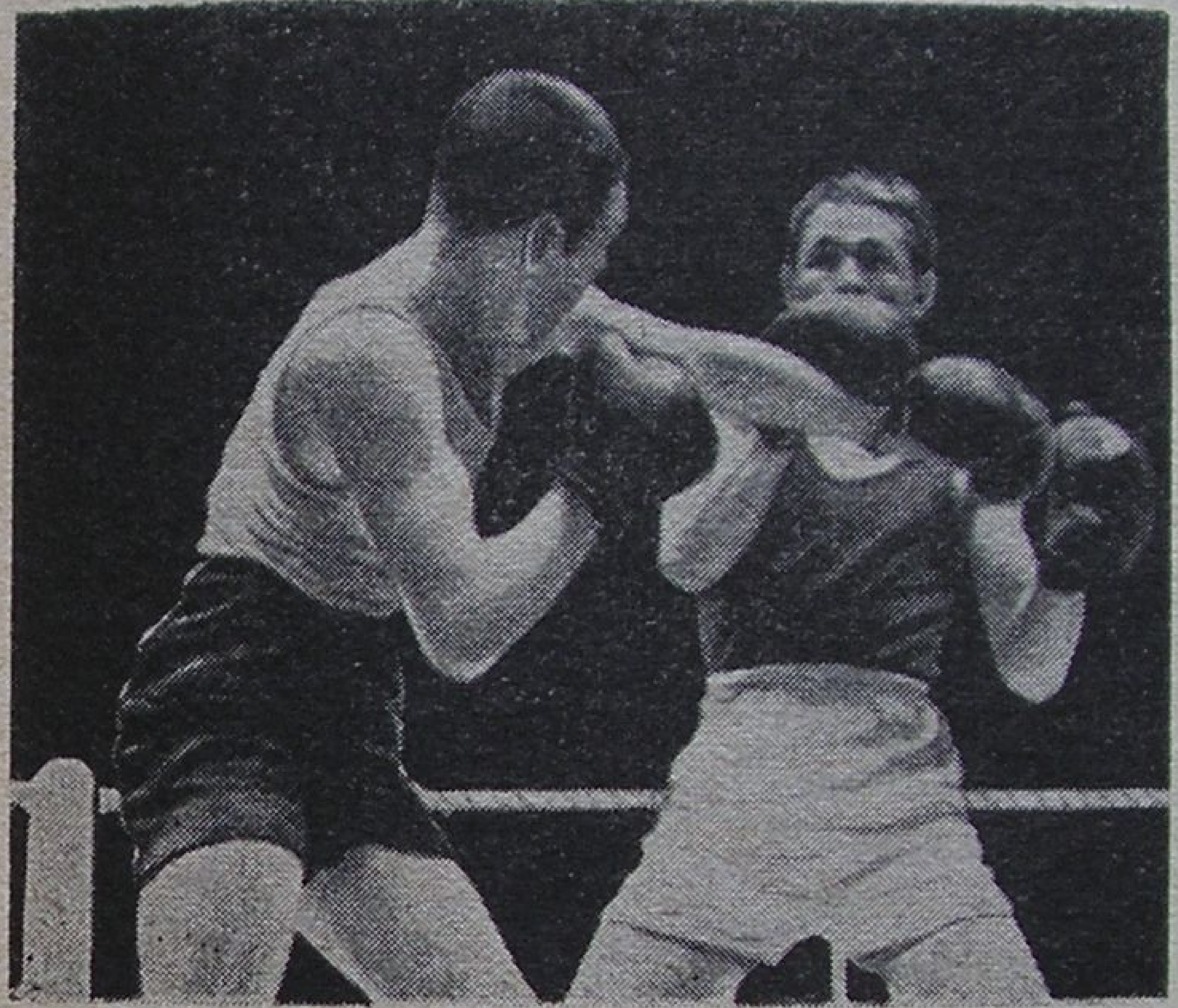


Рис. 6. Відбив правою всередину від прямого лівою в голову. Зліва — Г. Тарасов, справа — В. Бендаловський.

Боксер А атакує прямим ударом правою в голову; боксер Б робить відбив лівою рукою вправо з одночасним кроком уліво і з поворотом на лівій нозі вправо.

Засвоївши захисні дії відбивом від прямих ударів, можна переходити до вивчення контрударів у відповідь і зустрічних контрударів.

При атаках прямими ударами лівою або правою рукою в голову відбиви роблять всередину: прямий удар лівою відбивають правою рукою вліво; прямий удар правою відбивають лівою рукою вправо з наступними прямими ударами у відповідь в голову. При відбивах

назовні прямий удар лівою відбивають правою рукою вправо, прямий удар правою — лівою рукою вліво з наступними контрударами вільною рукою.

Якщо боксер зробив відбив і намагається наблизитись для ведення бою на середній дистанції, він застосовує в контратаці не тільки прямі удари, але в тій же самій послідовності — бокові і знизу у відкриті місця суперника з наступним розвитком контратаки.

Щоб уникнути прямого удару, боксери застосовують захист ухилом назад або комбінований; ухилом назад, відставляючи ногу, що стоїть ззаду, з тим, щоб після невдалої атаки суперника зробити поступальний рух вперед і завдати контрудар у відповідь — прямий або боковий. Для цього треба виключно точно розрахувати дистанцію. Цими захистами з успіхом користувався Володимир Єнгібарян, їх узяв на озброєння Валерій Попенченко — неодноразовий чемпіон СРСР, переможець Олімпійських ігор у Токіо і XVI першості Європи.

Зустрічні удари

Ми говорили про контрудари у відповідь після застосування того або іншого захисту від прямих ударів. Перш ніж перейти до зустрічної форми контрударів, слід дуже добре оволодіти захистами, передусім — у момент власних атак, оскільки при поступальних рухах обох боксерів один до одного удари набирають великої сили і при відсутності належної страховки бій може закінчитися фатально для атакуючого в момент його власної атаки. Завдаючи зустрічного контрудару, боксер повинен виявити рішучість і вжити всіх заходів до того, щоб не наштовхнутися на атакуючий удар противника.

При атаці противника прямим, боковим, або ударом

знизу часто застосовується зустрічний прямий в голову лівою або правою рукою.

Боксер А завдає прямого удару лівою в голову; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку і випереджає суперника зустрічним прямим лівою в голову.



Рис. 7. Ухил вправо з зустрічним ударом лівою в голову від прямого лівою в голову. Зліва — В. Попенченко, справа — І. Моня (Румунія).

Боксер А атакує прямим правою в голову; боксер Б завдає зустрічного правою з ухилом уліво.

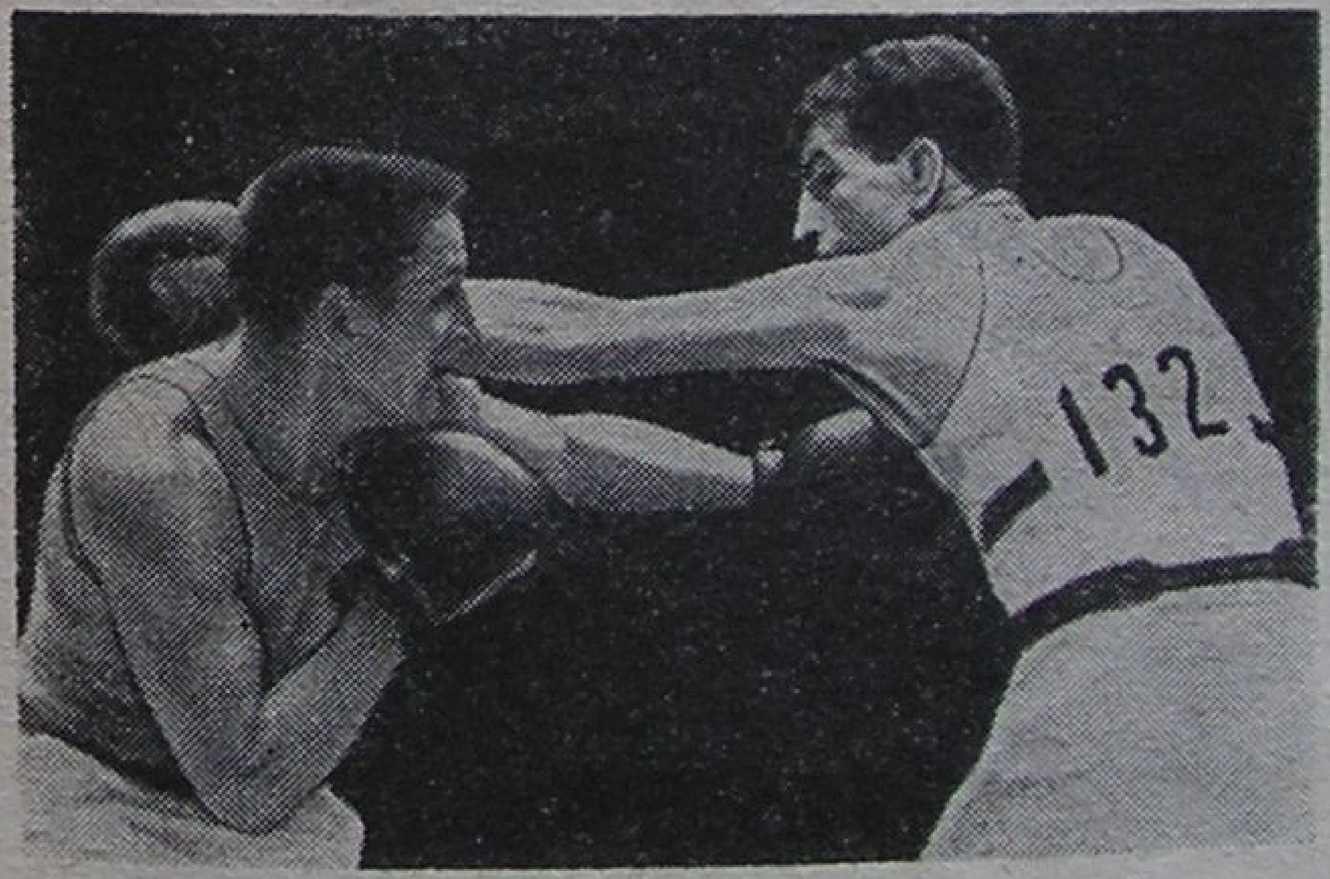


Рис. 8. Ухил вправо з зустрічним ударом лівою в тулуб від прямого лівою в голову. Зліва — О. Григор'єв (СРСР), справа — Б. Петрич (Югославія).

Боксер А атакує лівим прямим у голову; боксер Б завдає зустрічного правою в голову з ухилом уліво.

Боксер А завдає правою прямий у голову; боксер Б з ухилом управо контратакує зустрічним лівою в голову.

Досить ефективного удару завдають через руку суперника (це так званий крос). Удари через руку, вміло застосовані, бувають дуже успішними, але вони вимагають певної підготовки. Наприклад, треба викликати суперника на атаку прямим ударом лівою в голову. Для цього необхідно своєчасно зробити поступальний рух з кроком уперед, з невеликим ухилом в ліву сторону і одночасно завдати бокового удару в голову через ліву руку суперника. При цьому удар проходить збоку і зверху.

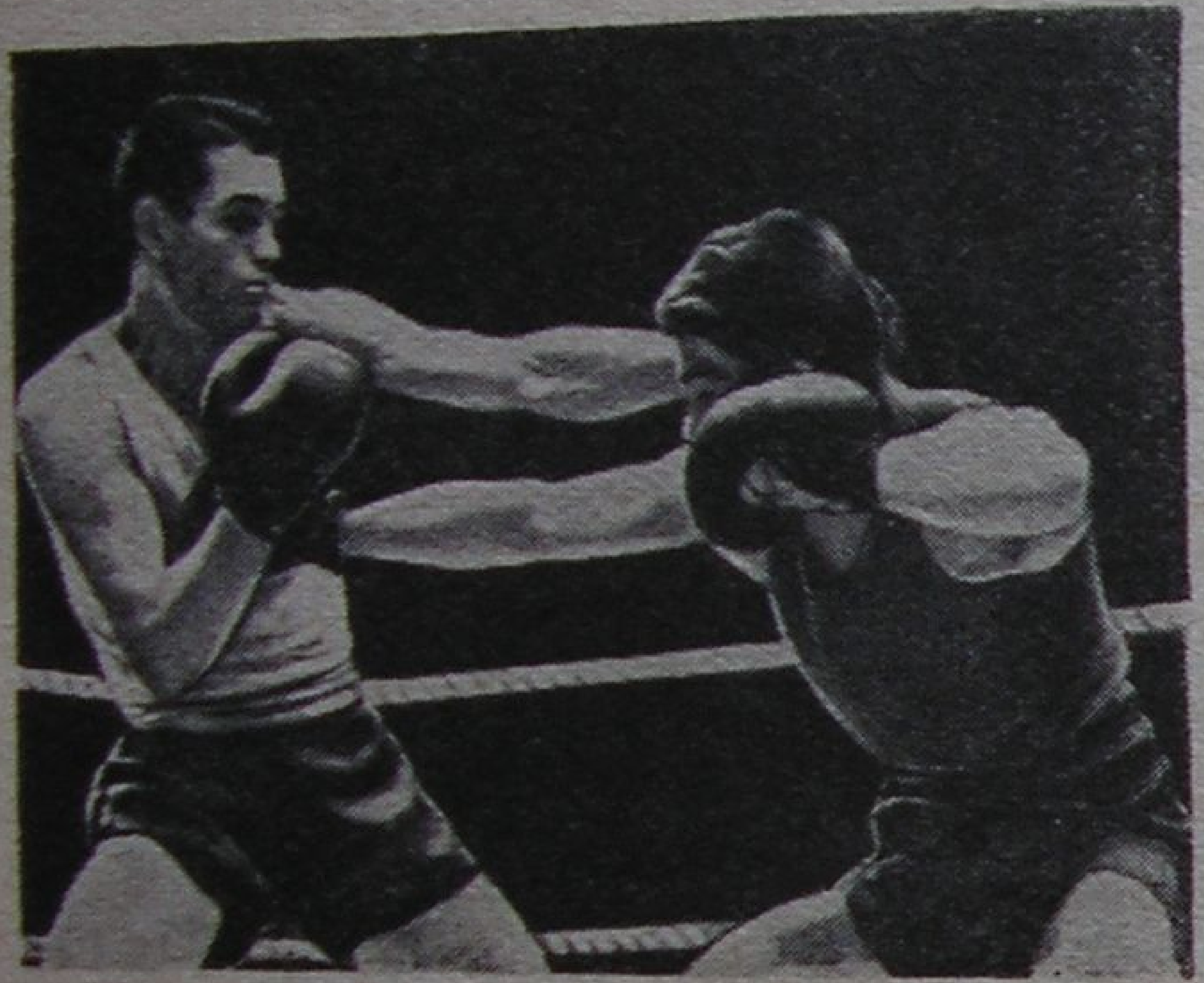


Рис. 9. Ухил вліво з зустрічним прямим справа в тулуб від лівого прямого в голову. Зліва — В. Агеєв, справа — В. Трепша.

Часом удар через руку за технікою виконання схожий з прямим ударом. Найчастіше такі удари завдаються правою рукою через ліву руку суперника. Після вдалого удару створюються умови для наступної дії лівою рукою на ближній дистанції. Боксери, які діють у правосторонньому положенні, завдають удару через праву руку суперника. Виконуючи удар через руку, боксер повинен виявити рішучість і сміливість.

Якщо суперник атакує боковим ударом, намагаючись скоротити дистанцію, завдають зустрічних прямих у голову. При атаці боковим лівою в голову завдають зустрічного прямого правою в голову. При атаці боковим правою в голову завдають зустрічного лівою прямою в голову.

Боковими ударами з дальньої дистанції боксери користуються значно менше, ніж прямими. Боковими, як ударами знизу, здебільшого користуються при скороченні дистанції, що дозволяє виконувати їх зігнутими руками. Однак боксери в ході бою і на дальній дистанції знаходять можливості завдавати цих ударів, як одиночних, так і в різних комбінаціях, при атаках і контратаках.

Техніка і тактика ведення бою на середній дистанції

Як ми вже зазначали, в ході бою дистанції між боксерами постійно змінюються, зокрема з середньої боксери часто переходять на дальню і навпаки. Якщо під час бою виникає зустрічна форма, коли обидва боксери зближуються, то вони, природно, користуються короткими боковими, прямими і знизу. Разом з цим дещо видозмінюються і форми захисних дій. Боксери приймають більш стійке положення для нанесення одного, двох або серії коротких ударів. У зв'язку з скороченням дистанції вони додають різні сполучення коротких ударів, роблять бойові операції більш різноманітними. Видозмінюється положення тулуба, голови і ніг. Боксер стає більш зібраним, займає більш стійке положення.

Відповідно змінюється форма й характер захисту. Тут від прямих у голову роблять ухили в сторони, від боко-

вих — нирки, від ударів у тулуб — підставки зігнутої руки. Кожний боксер прагне, обираючи захисти, створити відповідне вихідне положення для активних дій. Збільшується кількість ударів, завданих у тулуб.

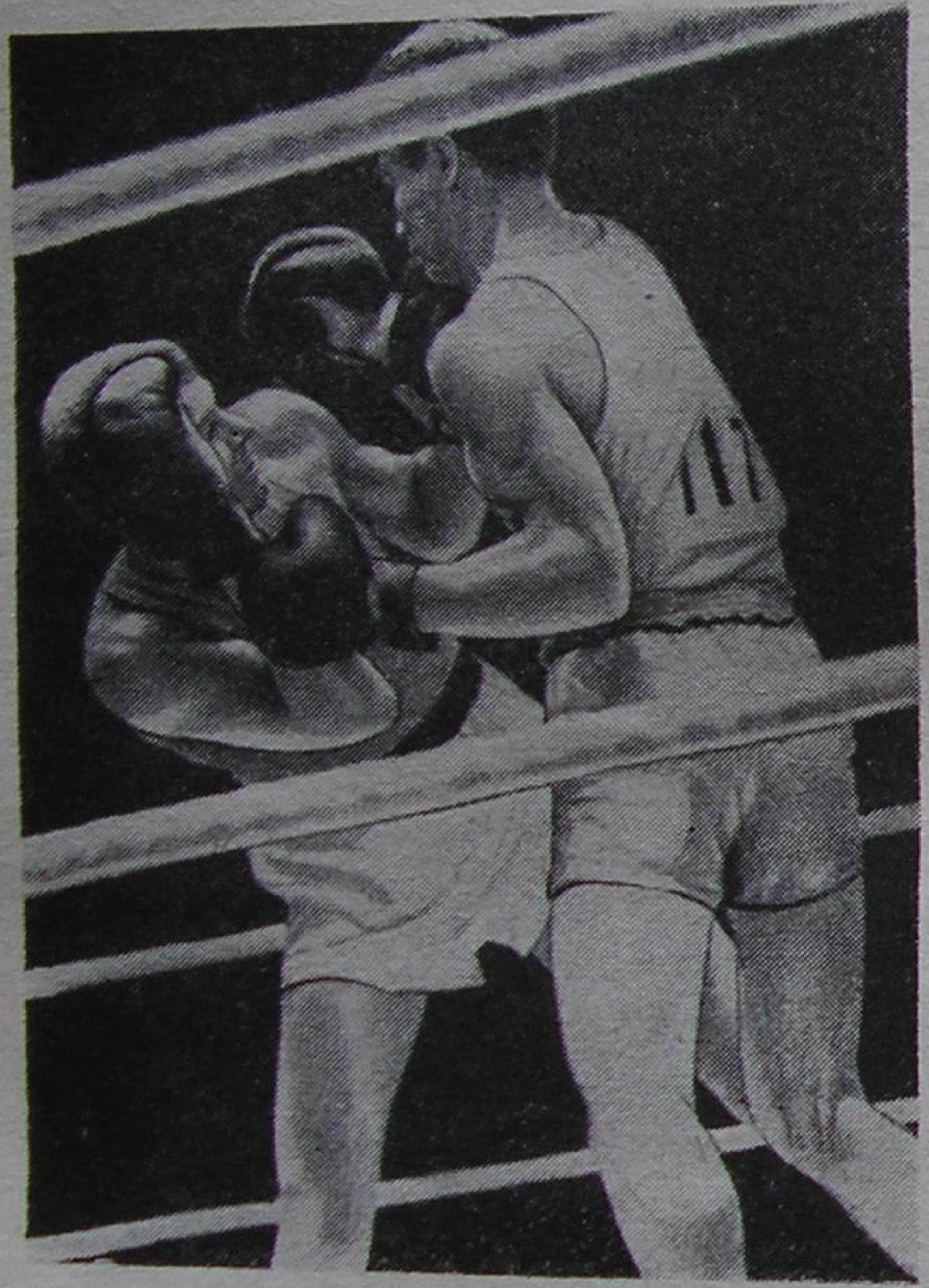


Рис. 10. Підставка правої зігнутої в лікті руки від бокового удару зліва в голову з зустрічним ударом лівою в голову. Зліва — Б. Лагутін, справа—Сьодла (Польща).

Якщо, ведучи бій на дальній дистанції, боксери могли розривати її до такої міри, що не загрожували один одному раптовими активними діями, мали можливість у якісь моменти обдумувати свої і суперника тактичні задуми, то при зближенні вони повинні безперервно діяти, оскільки обидва перебувають у сфері ударів.

Дії боковими одиночними ударами і захисти від них

Бокових ударів завдають як при атаках, так і під час контратак, у формі відповіді і зустрічній. Залежно від тактичних завдань боксер застосовує той чи інший вид захисних дій.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в голову; боксер Б підставляє тильну сторону правої кисті.

Боксер А атакує боковим ударом правою в голову; боксер Б підставляє тильну сторону лівої кисті або долоню правої руки.

Боксер А атакує боковим ударом лівою (правою) в голову; боксер Б робить крок назад.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в тулуб; боксер Б підставляє зігнуту праву руку.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в тулуб; боксер Б робить крок назад.

Боксер А атакує лівою або правою боковим у голову; боксер Б робить ухил назад.

Вправи в ударах знизу і захистах від них

Удари знизу в голову і тулуб застосовуються переважно в середній і ближній дистанціях. Найчастіше їх застосовують у поєднанні з короткими прямими і боковими.

Боксер А атакує ударом лівою знизу в тулуб; боксер Б захищається підставкою зігнутої правої руки або робить крок назад.

Боксер А атакує ударом правої знизу в тулуб; боксер Б захищається підставкою лівої зігнутої в лікті руки або робить крок назад.

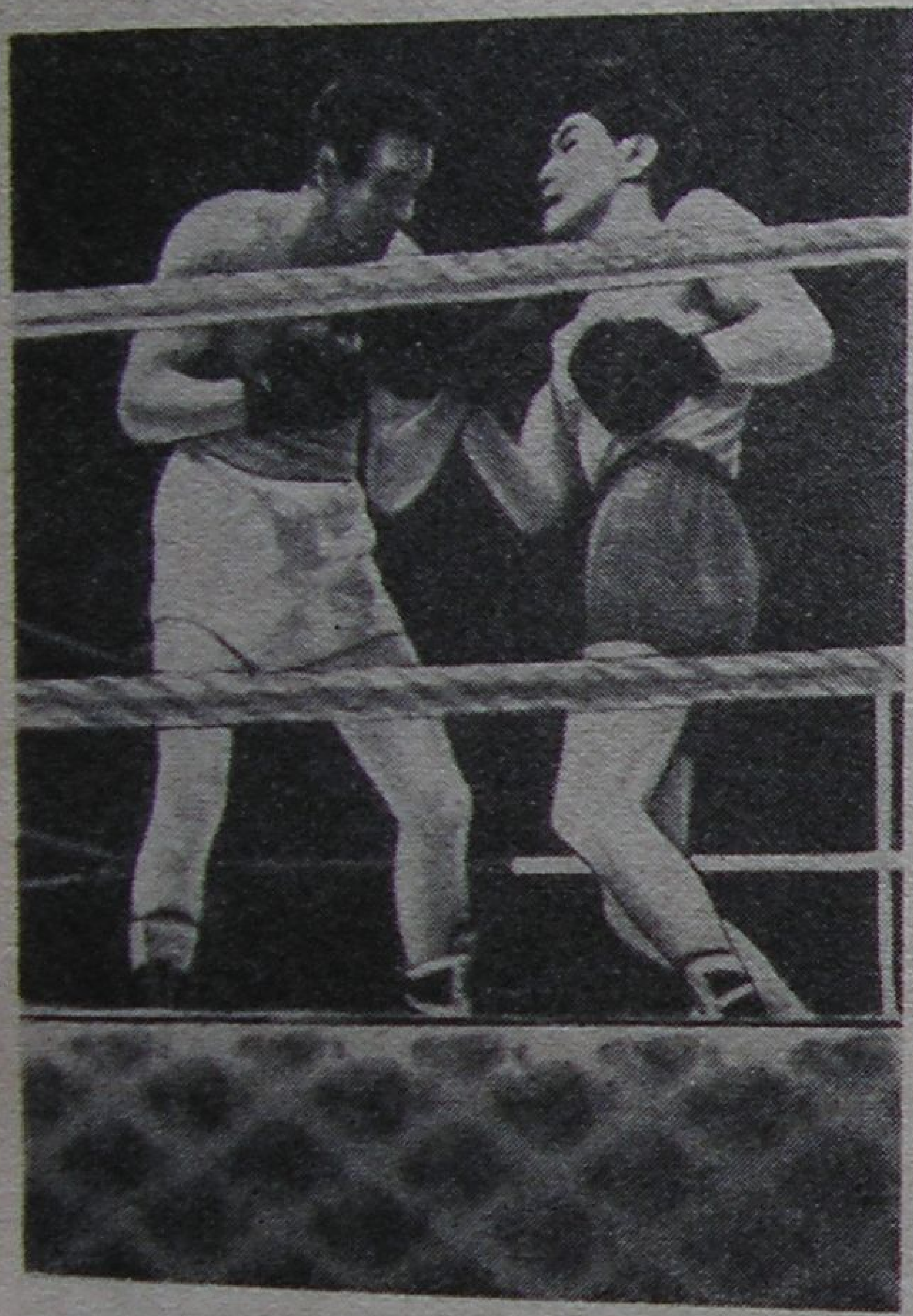


Рис. 11. Підставка лівого ліктя від удару правою знизу в голову. Зліва — Б. Ніконоров, справа — В. Баранников.

Боксер А атакує ударом правої або лівої в голову; боксер Б захищається підставкою правої відкритої рукавички або робить крок назад чи ухил назад.

Контрдії у відповідь і зустрічні контрдії одиночним прямим ударом на атаку боковим

Боксер А атакує боковим ударом лівою в голову; боксер Б підставляє тильну сторону правої кисті і завдає прямого удару у відповідь або бокового лівою в голову (тулуб).

Боксер А атакує боковим ударом правою в голову; боксер Б захищається підставкою тильної сторони лівої кисті і завдає ударів у відповідь: прямого правою чи бокового правою в голову.

Боксер А атакує боковим ударом правою в голову; боксер Б підставляє ліве плече і завдає одиночних ударів у відповідь правою — прямих чи бокових у голову.

Боксер А атакує боковим ударом лівою (правою) в голову; боксер Б робить крок назад з наступним ударом у відповідь: прямим або боковим правою (лівою) в голову чи тулуб.

Боксер А атакує боковим ударом лівою або правою рукою в голову; боксер Б робить ухил назад з наступним контрударом прямим чи боковим у голову.

Після засвоєння атакуючих одиночних ударів, захистів від них і ударів у відповідь слід перейти до вивчення зустрічних контрударів.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в голову; боксер Б завдає зустрічного прямого удару правою в голову.

Боксер А атакує боковим ударом правою в голову; боксер Б завдає зустрічного прямого удару лівою в голову.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в тулуб; боксер Б завдає зустрічного прямого або бокового удару лівою в голову.

Вивчення і вдосконалення техніки і тактики ударів та контрударів у сполученні з ухилами і нирками

При ухилі обидві руки боксера залишаються вільними для дій, він може за вибором завдавати зустрічних ударів, використовуючи ухил як вихідне положення. Наприклад, при ухилі вправо від прямого удару лівою в голову той, хто контратакує, завдає зустрічного прямого чи бокового удару лівою в голову або тулуб. При ухилі вліво від лівого прямого удару боксер може завдати зустрічного прямого удару правою в голову або тулуб. Великі можливості для контрдій виникають також при ухилах від прямого удару правою.

Ухили можна виконувати як уліво, так і вправо. Часто вони поєднуються з кроками в сторони і контрдіями. Від бокових ударів робиться нирок. При цьому, як і при ухилах, обидві руки залишаються вільними для дій, що відкриває широкі можливості для контратак. При нирку від бокового удару лівою в голову спочатку вивчають удари у відповідь правою рукою, потім зустрічні удари лівою і різні комбінації зустрічних ударів та ударів у відповідь в голову і тулуб. Аналогічні вправи виконуються при нирку від правого бокового удару.

Техніка і тактика атак подвійними ударами, захисти від них і контрудари

Дії подвійними ударами є щось на зразок проміжної форми між простими одиночними і складними серіями ударів. У техніці і тактиці боксу дії подвійними ударами у різних сполученнях посідають значне місце. Ця форма

є ступенем, що підводить до середньої і ближньої дистанції, до дій серіями. Два швидко завданих удари відкривають великі можливості.

Тактичний задум таких ударів буває різний. Першим ударом, наприклад, можна примусити суперника прийняти захист і розкритися в іншому місці, куди атакуючий має швидко завдати другого удару. Другий удар може бути сильніший, або принаймні обидва мають бути однакові. Чим менший інтервал між подвійними ударами, тим ефективнішою буде їх дія.

Подвійні удари в контратаці так само, як і одиночні удари, вимагають від боксера швидкої реакції, щоб він міг випередити суперника з самого початку його дій.

Подвійні удари, в атакуючій або контратакуючій формі, можуть завдаватися у різноманітних варіантах: перший удар — лівою, другий — правою або навпаки; прямий і боковий удари, два прямих удари, два бокових, прямий і удар знизу, боковий і удар знизу, удар знизу і боковий тощо.

При атаці подвійними ударами може статися, що боксер трохи відкриється. Тому, уникаючи можливої зустрічної контратаки, треба добре володіти страховкою під час атак.

Атакувати подвійними ударами слід навчитися з усіх положень. Боксери, які оволоділи подвійними ударами і вміють діяти з різних положень, мають можливість застосовувати в бою багато варіантів.

Окремі боксери, які успішно застосовують подвійні удари в одному або кількох сполученнях, доводять ці дії до досконалості, їх другий удар часто є вирішальним. Наприклад, Борис Лагутін часто застосовує прямий лівою в голову з наступним сильним прямим правою в голову. Валерій Попенченко використовує прямий

лівою в голову і боковий правою в голову. Геннадій Шатков легкими ударами лівою рукою відволікав увагу суперника, потім швидко завдавав прямого удару правою в голову, який часто вирішував успіх бою.

Швидкий підхід до суперника під час атак подвійними ударами має велике значення для успішного їх проведення. Такий підхід здійснюється кількома способами. Перший — прямолінійним рухом. Разом з кроком завдається перший удар, а в міру наближення — другий. Цей спосіб — найбільш швидкий і з успіхом застосовується багатьма боксерами. Другий спосіб — короткими швидкими кроками з обманними рухами тулубом і руками. Найбільш складний, але ефективний спосіб підходу до суперника виконується кроком вперед — у сторону назустріч його рухові. Атаки треба починати як лівою, так і правою руками.

Послідовність навчання найбільш уживаних прийомів

Атаки і захист від них підставками

Боксер А атакує двома прямими ударами в голову; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку або комбінує цей захист з підставкою лівого плеча.

Боксер А атакує прямим ударом лівою в тулуб і правою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку і відкриту праву рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом правою в тулуб і

прямим ударом лівою у голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку і праву відкриту рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом лівою в голову і боковим ударом правою в голову; боксер Б підставляє праву відкриту рукавичку під обидва удари або праву рукавичку і ліве плече.

Боксер А атакує прямим ударом правою в голову і лівим боковим в голову; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку і тильну сторону правої кисті.

Боксер А атакує прямим ударом лівою в тулуб і боковим ударом правою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку, потім ліве плече і одночасно застосовує підставку відкритої правої рукавички.

Боксер А атакує прямим ударом правою в тулуб і боковим ударом лівою в голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку і тильну сторону правої рукавички.

Боксер А атакує двома боковими ударами лівою і правою в голову; боксер Б підставляє тильні сторони правої і лівої кистей.

Боксер А атакує боковим ударом лівою і прямим ударом правою в голову; боксер Б підставляє тильну сторону правої кисті і відкриту праву рукавичку або ліве плече у сполученні з відкритою правою рукавичкою.

Боксер А атакує боковим ударом правою і прямим ударом лівою в голову; боксер Б підставляє ліве плече і відкриту праву рукавичку.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в тулуб і прямим ударом правою в голову; боксер Б підставляє зігнуту праву руку і праву відкриту рукавичку.

Існує багато двохударних комбінацій, які включають удар знизу. Ось деякі з них.

Боксер А атакує прямим ударом лівою і ударом знизу правою у голову; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом лівою у голову і ударом знизу правою в тулуб; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку і зігнуту ліву руку.

Боксер А атакує прямим ударом правою в голову і ударом знизу лівою в голову або тулуб; боксер Б підставляє ліве плече або праву відкриту рукавичку; від удару знизу в голову підставляє праву відкриту рукавичку, від удару знизу в тулуб — зігнуту ліву руку.

Боксер А атакує боковим ударом лівою в голову і ударом знизу правою в тулуб; боксер Б підставляє тильну сторону правої кисті, від удару знизу в тулуб — зігнуту ліву руку.

Боксер А атакує боковим ударом правою в голову і ударом знизу лівою в голову; боксер Б підставляє тильну сторону кисті або відкриту рукавичку; від удару знизу лівою в голову підставляє праву відкриту рукавичку.

Боксер А атакує прямим ударом правою в тулуб і ударом знизу лівою у голову; боксер Б підставляє зігнуту ліву руку; від удару знизу лівою — праву відкриту рукавичку.

Як ми вже зазначали, атакувати знизу лівою (і особливо правою) на дальній дистанції важко. Куди легше використати такі прийоми, як наступні другі удари, коли дистанція між боксерами після стрімкого першого удару скоротиться і виникнуть більш вигідні умови для дій ударами знизу.

При відповідній дистанції можна атакувати і ударами знизу. Найчастіше застосовуються такі з них.

Атака: удар знизу лівою в голову або тулуб і наступний боковий удар правою в голову; захист: підставка правої відкритої рукавички від удару в голову або зігнутої правої руки від удару в тулуб; підставка тильної сторони лівої кисті від бокового удару в голову.

Атака: удар знизу правою в голову або тулуб з наступним боковим ударом лівою в голову; захист: підставка зігнутої лівої руки; від бокового удару лівою в голову — підставка тильної сторони правої кисті.

Деякі боксери успішно застосовують два послідовних удари одною рукою. Наприклад, боковий удар лівою в тулуб і в голову, або прямий правою і боковий удар правою в голову тощо.

Проти комбінації прямих ударів з боковими і ударами знизу з успіхом застосовують захист: крок назад і в сторону або ухил назад (від ударів у голову) у поєднанні з кроком назад і в сторони з поворотом.

Застосування ухилів, нирків і відбивів від подвійних ударів на дальній і середній дистанціях

При засвоєнні як одиночних, так і двох або трьох послідовних ударів доцільно спочатку вивчати і вдосконалювати захисти без ударів у відповідь і зустрічних, а до контратакуючих дій переходити згодом. Два послідовних удари виконуються настільки швидко, що від них доцільно захищатися або самими руками, або від першого — за допомогою рук, від другого — нирком, ухилом чи кроком назад і в сторони. Наведемо кілька найуживаніших захистів за допомогою рук і тулуба від двох ударів у різних сполученнях.

1. Атака: прямі удари у голову лівою і правою; захист: підставка відкритої правої рукавички і ухил вліво або вправо.

2. Атака: прямий удар лівою в голову і боковий удар правою в голову; захист: підставка відкритої правої рукавички і нирок від правого бокового удару.

3. Атака: прямий удар правою і боковий удар лівою в голову; захист: підставка відкритої правої рукавички і нирок від бокового удару лівою.

4. Атака: боковий удар правою в голову і боковий удар лівою в голову; захист: підставка від першого удару і нирок від другого.

5. Атака: прямий удар лівою в голову і боковий удар правою в голову; захист: відбив правою рукою вліво або вправо і нирок від бокового удару правою у голову.

6. Атака: прямий удар лівою і прямий удар правою в голову; захист: підставка правої долоні і відбив лівою рукою вправо правої руки суперника.

7. Атака: прямий удар правою і боковий удар лівою в голову; захист: відбив управо або вліво лівою рукою правої руки суперника і нирок від бокового удару лівою в голову.

Контратакуючі дії

При вивченні контратакуючих одиночних і подвійних ударів треба спочатку оволодіти технікою контрударів у відповідь, потім переходити до зустрічної форми. Вибір зустрічної форми або форми у відповідь часто залежить від того, який захист застосовується. Якщо захист здійснено відбивом правою рукою лівої руки суперника вліво, то контрудар завдається у формі відповіді. Захист ухилом управо від прямого удару лівою поєднується із зустрічною формою прямим або боковим ударом лівою чи формою у відповідь — правою прямим у голову і т. д.

Вивчення прийомів атакуючих дій прямими ударами у сполученні з боковими і ударами знизу провадиться у вищезазначеній послідовності. Одиночних контрударів

у відповідь і зустрічних завдають з місця, з поступальним рухом вперед або при відході назад і в сторони залежно від застосованого захисту і дистанції між боксерами. Контрудари у відповідь завдають рукою, не зайнятою захисними діями. Припустімо, суперник завдає бокового удару правою в голову, при цьому у другого боксера ліва рука зайнята підставкою. В такому разі удар у відповідь (прямий чи боковий) завдається правою рукою в голову. Якщо атакуючий боксер своїм ударом не досягнув мети, то удару у відповідь може бути завдано будь-якою рукою (наприклад, суперник завдав двох прямих у голову, але вони не досягли мети через ухил боксера назад).

Деякі прийоми контратаки одиночними ударами у відповідь і зустрічними на подвійні атакуючі удари

1. Атака: двома прямими ударами у голову; захист: підставка відкритої правої рукавички і прямий удар у відповідь або боковий лівою в голову чи тулуб.

2. Атака: прямий удар лівою в тулуб і прямий правою в голову; захист: підставка зігнутої правої руки від удару в тулуб і відбив лівою рукою правої руки суперника вправо з прямим чи боковим ударом у відповідь правою в голову.

3. Атака: прямий удар лівою і боковий удар правою в голову; захист: підставка відкритої правої рукавички від удару лівою та підставка лівого плеча і відкритої правої рукавички від бокового удару правою з прямим або боковим ударом у відповідь правою в голову.

4. Атака: прямий удар лівою і боковий удар правою в голову; захист: підставка відкритої правої рукавички,

нирок від бокового удару правою з боковим ударом у відповідь лівою в голову.

5. Атака: боковий удар лівою в голову і удар знизу правою в голову або тулуб; захист: підставка тильної сторони правої кисті від бокового удару і підставка зігнутої лівої руки від удару знизу, з прямим ударом у відповідь правою.

6. Атака: прямий удар лівою в голову і боковий або прямий удар правою в голову; захист: ухил назад чи крок назад або комбінація ухилу з кроком назад у поєднанні з одиночним прямим ударом у відповідь або боковим ударом лівою чи правою в голову.

Застосування захистів за допомогою ухилів у сторони, як правило, супроводжується зустрічними ударами, яких завдають безпосередньо під час ухилів.

Деякі приклади одиночних зустрічних контрударів

1. Атака: прямий удар лівою в голову і боковий удар правою в голову; захист: підставка відкритої правої рукавички і зустрічний прямий удар лівою в голову.

2. Атака: прямий удар правою і боковий удар лівою в голову; захист: ухил назад з відбивом вправо і наступним зустрічним прямим ударом правою в голову.

3. Атака: боковий удар лівою в голову і удар знизу правою в тулуб; захист: підставка тильної сторони правої кисті, потім зустрічний боковий удар лівою в голову.

Зустрічні одиночні контрудари можуть завдаватись у відповідь як на перший, так і на другий атакуючий удар суперника.

Подвійні контрудари у відповідь на один атакуючий удар

Ця форма активних дій вимагає від боксера, який застосовує захисти від атакуючого суперника, створення відповідного положення для нанесення контрударів. Як перший, так і другий удари можуть бути однаково ефективними. При атакуючих діях суперника подвійні контрудари часто призводять до зближення боксерів. Нижче наводиться кілька найефективніших форм дій двома контратакуючими ударами у відповідь.

1. Атака: прямий удар лівою в голову; захист: підставка відкритої правої рукавички, після чого у відповідь завдають двох прямих ударів у голову, або бокових ударів лівою і правою в голову, або прямого удару лівою в голову і бокового удару правою в голову, або прямого удару правою в голову і бокового удару лівою в голову. Цих же контрударів у відповідь можна завдавати після підставки відкритої правої рукавички від прямого удару правою в голову.

2. Атака: прямий удар лівою в голову; захист: крок назад, потім з кроком уперед завдають двох прямих ударів у відповідь лівою і правою в голову, або прямого удару лівою і бокового удару правою в голову, або бокового удару лівою в голову і прямого удару правою в голову.

3. Атака: прямий удар правою в голову; захист: крок назад з наступним кроком уперед і прямим або боковим ударом правою в голову, після чого завдають прямого чи бокового удару лівою в голову.

4. Атака: боковий удар лівою в голову; захист: підставка тильної сторони правої кисті. Два удари у відповідь — боковий лівою в голову або тулуб, короткий

прямий правою в голову або тулуб чи удар лівою знизу в голову або тулуб з наступним боковим або прямим ударом правою.

5. Атака: боковий удар лівою в голову; захист: крок назад, далі з кроком уперед завдають двох прямих або бокових ударів у голову.

6. Атака: боковий удар правою в голову; захист: підставка тильної сторони лівої кисті з наступними двома ударами у відповідь — прямим, боковим або ударом знизу правою в голову, потім боковий удар або удар знизу лівою в голову чи тулуб.

7. Атака: боковий удар лівою в голову; захист: крок назад з наступним кроком уперед, прямий чи боковий лівою в голову і прямий чи боковий удар правою в голову.

8. Атака: боковий удар правою в голову; захист: крок назад з наступним кроком уперед, бокові удари правою і лівою в голову.

9. Атака: прямий удар лівою в голову; захист: відбив правою вліво, вправо або догори і два удари у відповідь — прямий, боковий чи удар знизу лівою в голову або тулуб, потім прямий чи боковий удар правою в голову.

10. Атака: прямий удар правою в голову; захист: відбив лівою рукою вліво, вправо або догори і наступні удари у відповідь — прямий правою в тулуб чи в голову або боковий удар правою в голову, потім боковий удар лівою в голову.

11. Атака: боковий удар лівою в голову; захист: нирок і наступний боковий удар правою в голову і боковий лівою в голову або удар знизу лівою в голову чи тулуб.

12. Атака: боковий удар правою в голову; захист: нирок, потім бокові удари лівою і правою в голову або удари знизу в голову і тулуб.

13. Атака: удар знизу лівою в голову чи тулуб; захист: підставка правої відкритої рукавички або зігнутої правої руки і удари у відповідь: боковий, прямий або удар знизу лівою в голову чи тулуб і боковий правою в голову.

14. Атака: удар знизу правою в тулуб; захист: підставка зігнутої лівої руки і контрудари у відповідь — короткий прямий, боковий або удар знизу правою в голову чи тулуб, потім боковий удар або удар знизу лівою в голову чи тулуб.

При атаці суперника одиночним ударом знизу в голову або тулуб можна зробити крок назад, потім з кроком уперед завдати подвійних ударів у різних сполученнях, починаючи як лівою, так і правою рукою.

На атаку одним ударом — подвійний зустрічний контрудар

При контратаці двома зустрічними ударами на атаку суперника одиночним, по суті, зустрічним ударом буде перший, а другий є розвитком зустрічної контратаки. Кілька прикладів.

Від прямого удару лівою в голову боксер захищається підставкою відкритої правої рукавички з одночасним зустрічним прямим лівою рукою і боковим ударом правою.

Боксер А завдає прямого удару правою в голову; боксер Б робить ухил уліво і одночасно завдає зустрічного прямого удару правою в голову і бокового удару лівою в голову.

Боксер А завдає бокового удару правою в голову; боксер Б завдає зустрічного прямого лівою в голову і

потім бокового удару правою або удару знизу в голову і тулуб.

Боксер А атакує ударом знизу лівою в тулуб; боксер Б зустрічає прямим чи боковим ударом правою в голову з наступним боковим ударом лівою в голову або ударом знизу в тулуб.

Контратака ударом у відповідь і подвійними ударами на атакуючі подвійні удари

У навчальних умовах вдосконалення цієї форми бойових дій відіграє велику роль. В такій вправі атакуючий боксер слідкує за точністю і правильністю нанесення ударів, а його партнер у цей час вдосконалює точність і швидкість застосування захистів. Один боксер атакує заздалегідь обумовленими ударами в різних сполученнях, другий застосовує захисти з допомогою рук, тулуба і пересування. Завдання того, хто обороняється, після застосування захистів: так само у різних сполученнях завдати якомога швидше двох ударів у відповідь. Наприклад, боксер А завдає двох бокових ударів лівою і правою в голову, боксер Б робить підставки тильних сторін кистей і відповідає ударом лівою в голову та ударом знизу правою в тулуб; або боксер А атакує прямим ударом лівою в голову і боковим ударом правою в голову; боксер Б робить підставку відкритою правою рукавичкою, потім виконує нирок від бокового удару правою, після чого завдає двох бокових ударів у голову лівою і правою. Удари і захисти спочатку виконуються умовно, потім за вибором — довільно. Основні комбінації були зазначені вище.

Контратака зустрічними ударами на кожний з атакуючих ударів

Ця форма контратаки є найскладнішою і вимагає від боксерів швидкої реакції на дії суперника, стійкого положення, вміння добре захищатися і завдавати ударів. Звичайно зустрічні контрудари застосовуються для того, щоб рішучими діями зупинити активно атакуючого суперника.

Під час рішучих дій двома ударами або серією ударів атакуючий боксер іноді розкривається, і тоді другий боксер використовує поступальний рух суперника і обирає моменти для нанесення одного або кількох зустрічних ударів. Наприклад, атаку боковим ударом правої в голову можна випередити прямим ударом лівою в голову або удар знизу лівою в тулуб можна випередити прямим чи боковим ударом правою в голову тощо.

Існують два різновиди зустрічних контратакуючих дій. Перший — при відході назад і в сторони, коли один з боксерів, не бажаючи зблизитися з суперником, зупиняє стрімкий рух його вперед і тим самим не дає йому можливості розвинути атакуючі дії. В цьому разі один з боксерів намагається зблизитись, а інший зберігає дальню дистанцію. Найхарактерніші приклади:

1. Боксер А атакує прямими ударами лівою і правою в голову, боксер Б відходить назад або в сторони, підставляючи відкриту праву рукавичку і завдаючи лівий прямий зустрічний удар.

2. Боксер А атакує двома боковими ударами лівою і правою в голову, боксер Б відходить назад, завдаючи одночасно випереджаючих ударів у голову: від бокового удару лівою прямою — удар правою, від удару правою — прямий удар лівою.

3. Боксер А навально атакує прямим ударом лівою в голову або тулуб і боковим ударом правою в голову, боксер Б відходить назад і одночасно завдає зустрічних ударів лівою — правою в голову.

4. Боксер А атакує боковим ударом лівою в голову і ударом знизу правою в тулуб, боксер Б відходить назад або в сторони, завдаючи зустрічного прямого удару правою в голову і прямого чи бокового удару лівою в голову.

Випередження зустрічними ударами буває найбільш успішним, коли на атакуючий удар лівою рукою відповідають правою і на удар правою — лівою рукою, обираючи найкоротший шлях. Звичайно прямим ударом випереджають бокові удари і удари знизу.

Другий різновид дій зустрічними ударами більш складний: він вимагає рішучості, швидкості, точності і застосовується на середній та ближній дистанціях, у сфері сильних коротких ударів.

При атаці одного з боксерів другий не прагне відходити назад, як у першому випадку, а, навпаки, сам іде на зближення, при цьому він займає найбільш стійке положення і обома руками завдає зустрічних ударів, намагаючись зберегти середню дистанцію. З успіхом застосовував подібні зустрічні дії в фінальному бою Олімпійських ігор у Римі О. Григор'єв.

Удари завдаються як у голову, так і в тулуб. В основному діють двома ударами збоку, знизу і короткими прямими. Складність зустрічного бою на середній дистанції полягає у великій активності боксерів і щільності їхніх дій. І атакуючий, і контратакуючий боксери повинні при нанесенні ударів добре страхувати себе захистами. Це досягається правильним положенням рук, голови і тулуба.

Кількість зустрічних ударів може бути різною. На

один атакуючий удар завдають одного зустрічного, на два атакуючі удари — одного зустрічного, на один атакуючий удар — двох зустрічних, на два атакуючих удари — двох зустрічних тощо.

Точність нанесення удару визначається формою рухів руки. Зустрічний удар може йти з внутрішньої сторони руки суперника або з зовнішньої, через руку суперника. Наприклад, суперник завдає бокового удару лівою в голову, при цьому лікоть його руки опущений, випереджаючий боковий удар правою може бути завдано горизонтально чи трохи зверху; або атакуючий завдає бокового удару з піднятим ліктем, і в цьому разі контратакуючий зустрічає його ударом протилежної руки — збоку і трохи знизу.

Деякі приклади контратакуючих випереджаючих дій у зустрічному бою.

1. Атака: бокові удари лівою і правою в голову; випередження: короткі прямі або бокові удари правою і лівою в голову.

2. Атака: боковий удар лівою в голову і удар знизу правою в голову або тулуб; випередження: удар знизу правою в голову і боковий удар лівою в голову.

3. Атака: два удари знизу лівою і правою в голову або тулуб; випередження: два коротких прямих або бокових удари правою і лівою в голову.

4. Атака: три удари — прямий удар лівою в голову, боковий удар правою і боковий удар лівою в голову; проти прямого удару підставляється відкрита долоня, проти бокового удару правою завдають короткого прямого удару лівою в голову, проти бокового удару лівою — короткого прямого удару правою в голову чи удару знизу в голову або тулуб.

Подібною зустрічною формою бою найчастіше користуються боксери, які переважають суперника у швид-

кості і точності ударів і виявляють достатню витривалість, що дозволяє їм часто повторяти серії ударів.

Спочатку вивчаються і удосконалюються атаки двома ударами в голову і тулуб лівою і правою руками. Починають з найпростіших форм — прямих ударів, потім поєднують їх з боковими і ударами знизу. Для більш ефективного вдосконалення техніки ударів і захисних дій спочатку вивчають атаки і захисти від них без контрударів у відповідь і зустрічних контрударів. Один з боксерів атакує певними ударами, а його партнер застосовує захисти. Це треба робити доти, поки перший не навчиться правильно завдавати ударів, а другий — точно і надійно захищатися.

Вивчення захистів відбувається у такій послідовності: спочатку підставки рук і захисти з допомогою пересування, відбиви для розвитку у боксерів відчуття дистанції і рухливості. Далі треба переходити до вивчення і вдосконалення більш складних захистів, що створюють вигідні умови для рішучих дій. Це будуть захисти тулубом: ухили від прямих ударів і нирки від бокових.

На початку навчання і в наступних тренуваннях слід застосовувати комбіновані форми захисних дій: підставки з ухилами і нирками або кроками назад і в сторони та ін.

У двобічному навчанні з партнером вивчають комбінації за встановленою формою — умовно, потім довільно. Спочатку треба виконувати прийоми повільно, слідкуючи за правильністю рухів, але в міру оволодіння технікою швидкість дій треба збільшити. Час від часу для контролю рекомендується знову переходити до повільного їх виконання.

Від одного атакуючого удару застосовують різні захисти. Вдосконалення захисних форм вимагає особливої

уваги з боку викладача і боксерів. На кожному занятті протягом тривалого часу треба терпеливо повторювати захисні дії, доводити їх до автоматизму. Пропонована послідовність у навчанні і тренуванні дає можливість якнайшвидше знайти свій стиль і манеру ведення бою на основі різноманітних технічних засобів.

Бій на ближній дистанції

Ближній бій вимагає від боксерів великої майстерності, вміння зблокувати дії суперника і разом з тим знаходити для себе зручні положення для безперешкодного нанесення ударів. Не всі боксери в достатній мірі володіють цим видом бою. Дехто намагається уникати ближньої дистанції і входить у неї тільки через необхідність, щоб позбавити суперника переваги на середній і дальній дистанціях. Вхід і вихід з ближнього бою може здійснюватися з наміром одним чи обома боксерами, однак це трапляється і мимовільно, внаслідок умов, що склалися на рингу. Наприклад, один з боксерів вирішив наблизитись до суперника, ввійти у ближній бій — він навальною атакою (серією ударів) йде на зближення; або, використовуючи атаку суперника, від прямих ударів робить ухил, від бокових — нирок і тим самим досягає зближення. Біля канатів або в кутах рингу обидва боксери в результаті зустрічного бою наближаються один до одного.

Зблизившись, боксер повинен одразу ж визначити, в якому положенні перебувають руки суперника відносно його власних рук. Положення рук, тулуба і голови може бути вигідним і невигідним для ведення бою. Боксер передусім повинен зайняти таке положення, щоб захистити себе від ударів. Для цього треба трохи нахилити

тулуб уперед, голову наблизити до грудей або плеча суперника, щоб не дати йому можливості виконати обертальний рух у верхньому плечовому поясі для нанесення сильного удару. Положення рук повинно бути таким, щоб вони заважали суперникові завдавати ударів і в той же час давали б можливість робити це самому.

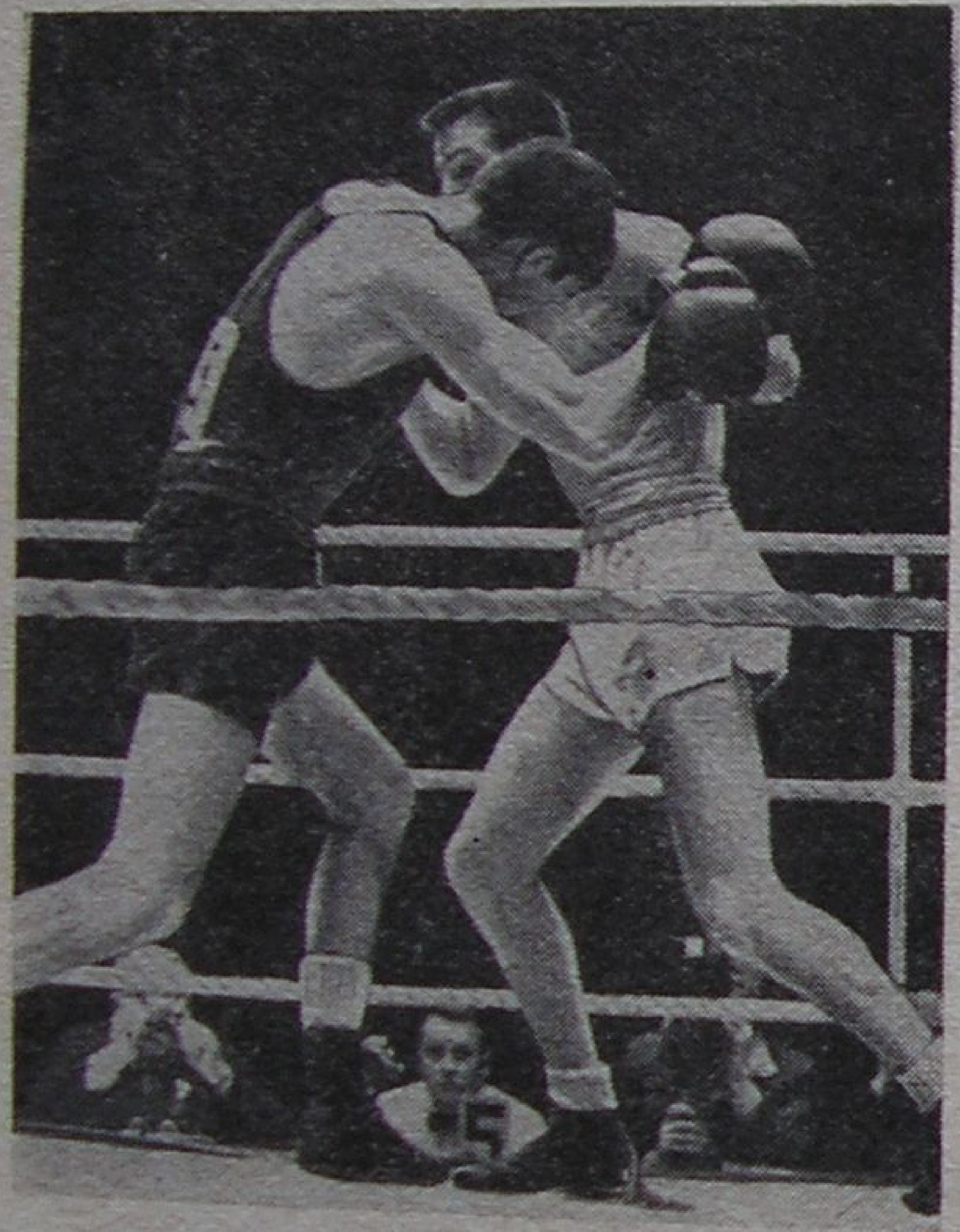


Рис. 12. Положення рук всередині рук суперника в практиці боїв на рингу. Зліва — М. Маккензі (Шотландія), справа — Б. Никоноров (СРСР).

При зближенні з суперником треба активно діяти обома руками поперемінно, завдавати ударів знизу в тулуб і в голову, потім перейти на бокові удари в голову і знову на удари в тулуб, щоб суперник не зміг забезпечити захист усіх вразливих місць. Існує кілька положень, з яких найзручніше завдавати удари.

Положення рук всередині рук суперника. Передпліччям або відкритою рукавичкою роблять накладку на плече суперника, дещо стримуючи цим обертальний рух його тулуба і перешкоджаючи йому завдати удару. В цьому положенні створюються вигідні умови для нанесення бокового удару в голову рукою, яка притримувала плече суперника. Якщо руки останнього опиняються всередині і блокують дії, слід негайно перевести свої руки всередину. Якщо це не вдається, то, випрямляючи ноги і тулуб, завдають удари знизу в голову, переборюючи натиск руки суперника. Часто після вдалого першого удару створюється положення, зручне для дій наступним ударом або серією ударів.



Рис. 13. Блокування удару правою знизу в ближньому бою. Зліва — Д. Станкович, справа — Г. Іванов.

Щоб вивільнити руки, коли суперник намагається зв'язати їх, роблять швидкий крок назад або в сторони. Якщо суперник від зусиль втрачає рівновагу, а руки його

залишаються спереду, завдають бокового удару (трохи зверху) у голову через його ж таки руку.

Щоб затримати удари суперника, боксери накладають відкриті рукавички на його плече.

Одна рука всередині, друга назовні рук противника. Боксери іноді опиняються в рівних положеннях і однакових умовах для дій. В таких випадках треба або завдавати удару рукою, що знаходиться всередині, випередивши при цьому суперника, або перевести одну руку всередину з тим, щоб зблокувати його і не дати йому діяти.

Перебуваючи в безпосередній близькості від суперника, успішно застосовують від бокових ударів підставки тильної сторони відкритої рукавички або від ударів збоку — нирки, від ударів знизу — підставки зігнутої руки або, в разі ударів знизу в голову, — підставки відкритої рукавички.

При веденні ближнього бою суперники перебувають в стійкому положенні і весь час пересуваються. Залежно від тактичного задуму боксер може зробити крок назад, відірватися на середню дистанцію для нанесення ударів і негайно піти на зближення, знову блокуючи суперника. З успіхом застосовують кроки в сторони із заходом за спину суперника, щоб вивести його із зібраного положення і завдати удару в той момент, коли він почне повертатися.

Ближній бій вимагає від боксерів рівноцінних дій обома руками. Отже, тут в однакових умовах перебувають і лівша, і правша. Вивчати прийоми дій у ближньому бою треба тільки з партнером. Обидва боксери займають зібрану бойову позицію і ведуть боротьбу за вигідне положення рук. Спочатку повільно, з тим щоб добре засвоїти принципи ведення бою. Далі вивчають можливості нанесення ударів з різних положень. У міру

оволодіння технікою блокування і технікою ударів слід переходити до вивчення і вдосконалення прийомів, розрахованих на удари, пов'язані з подоланням силових натисків суперника на руки. Потім переходять до вивчення і вдосконалення блокування та дій ударами з коротким відривом від суперника назад і в сторони, дій із заходом за нього.

Велике значення у навчанні і тренуванні мають правильні рухи при нанесенні ударів. Треба навчити боксера завдавати ударів поміж рук суперника і через його руки.

Якщо суперник не володіє достатньою мірою формою ближнього бою, але має перевагу на дальній дистанції, треба намагатися нав'язати йому ближній бій. Якщо ж він добре веде ближній бій, але менш упевнено почуває себе на дальній і середній дистанціях, то боротьбу треба вести саме на цих дистанціях і т. д.

Увійти в ближній бій можна під час власних атак, за допомогою обманних дій тулубом, уникаючи зустрічних прямих і бокових ударів. Другий спосіб зближення з суперником можна застосувати, використовуючи його атаки. В цьому разі боксер приймає більш стійке і зібране положення, від атакуючих прямих робить ухил, від бокових — нирок, від ударів знизу — підставку ліктя або відкритої рукавички і, скоротивши дистанцію, починає діяти двома руками збоку і знизу короткими ударами.

Для виходу з ближнього бою боксеру треба «розірвати» дистанцію. Це він робить з кроком назад або в сторони, простягнувши одну або обидві руки вперед, з тим щоб зблокувати удари суперника.

Другий спосіб виходу з ближнього бою (за умови, якщо боксера притиснуто у кут) — накладання відкритої рукавички на плечі або на передпліччя суперника з різким круговим рухом тулуба, з приставними корот-

кими кроками і виходом за спину його, для того щоб помінятися місцями і одержати можливість вільно вийти на середину рингу.

Вміння вести бій у всіх формах і видах, знайти слабкі місця суперника і перешкодити застосуванню притаманної йому манери ведення бою характеризує технічну і тактичну майстерність боксера.

Деякі питання тактики

Тактика є дуже важливою складовою частиною майстерності боксера. Як ми вже зазначали, вона полягає у вмінні застосувати свої технічні можливості, фізичні і вольові якості в умовах боротьби, що постійно змінюються, враховуючи сили і можливості суперника, його техніку, тактику, фізичні і вольові якості.

Боксер ніколи не здійснить свого тактичного задуму, якщо не володітиме відповідними технічними засобами. Наприклад, він ставить завдання підійти до суперника і атакувати його кількома ударами і після цього повторити атаку. Якщо цей боксер не опанував техніку зближення і не вміє раптово діяти, суперник з допомогою маневрів і зустрічних ударів зуміє зруйнувати його плани. Той, хто погано володіє захистами від бокових ударів, не зможе вести бій на середній дистанції, оскільки буде вразливий з флангів.

Боксер повинен бути готовий до бою з будь-яким суперником. Це особливо треба враховувати при турнірних змаганнях, в яких зустрічаються спортсмени з різною манерою ведення бою, з різними даними і фізичною підготовкою (високі або низькі на зріст, швидкі, сильні, вправні, активні, «контровики», лівші тощо). Крім того, від досвідченого боксера вимагається вміння швидко

визначати характер суперника, знаходити його слабкі місця, вміло застосовувати потрібні технічні і тактичні засоби бою.

Виходячи з своїх індивідуальних особливостей, боксер переважно користується притаманною йому манерою бою. Він нав'язує суперникові ту форму, якою добре володіє, або ту, якою гірше володіє суперник. Адже може статися, що обидва суперники добре опанували, скажімо, ближній бій. Тоді один з них, котрий в однаковій мірі вміє вести бій на різних дистанціях і в даному разі не має переваги в ближньому бою, повинен відриватися від суперника і нав'язувати йому бій на дальній дистанції, в якій він може виявитися сильнішим.

Боксерові атакуючого стилю, з сильними ударами, не слід дозволяти наближатися до себе, а, зберігаючи дальню дистанцію, «обстрілювати» його численними ударами в той час, коли він атакує.

В бою з боксером високого зросту, який добре пересувається і завдає прямих ударів в голову, треба обирати захисти ухилами, щоб підійти до нього для дій боковими ударами і ударами знизу. З цього погляду характерний бій, що відбувся на першості Європи у Москві між радянським боксером В. Бистровим і болгарином С. Панайотовим. Бистров виграв бій у свого суперника, не допускаючи його до себе і «обстрілюючи» на дальній дистанції.

С. Степашкін, навпаки, своїми активними діями добиваючись середньої дистанції і безперервно завдаючи ударів, домігся перемоги над італійським боксером Д. Джирдженті.

Основна форма навчання тактичних дій — це бойова практика і змагання. Для того, щоб боксер міг набути досвіду застосування бойових засобів у різних тактичних формах, треба добирати для нього партнерів різного сти-

лю і манери ведення бою. Відповідно до особливостей свого партнера, боксер повинен ставити перед собою тактичні завдання і добиватися їх здійснення. В одному колективі не завжди можна знайти боксерів однакового класу, але з різною манерою ведення бою. В такому разі рекомендується практикувати спільні тренування з іншими боксерськими колективами міста.

Організація бою

Якщо манера суперника відома, то можна заздалегідь розробити тактичний план ведення бою, обрати форму його і відразу ж діяти за наміченим планом. Припустимо, боксер знає, що його майбутній суперник добре пересувається і непогано веде бій на дальній дистанції. Тоді у план з перших секунд бою входять активні дії для зближення, з тим щоб обмежити суперника в його рухливості і пересуванні, ускладнити умови для дій ударами на дальній дистанції і т. д.

Значно складніше вести бій з незнайомим суперником. З ним треба бути дуже обережним, швидко розпізнавати його можливості, стиль, активно нав'язувати йому свою манеру бою. Траплялось, що боксери, які за класом вищі за своїх суперників, не знаючи їх манери, діяли необережно і ставали жертвами випадкових сильних ударів.

За всіх умов у тактиці боксу існують певні принципи, якими має керуватися кожен боксер, незалежно від класу і підготовленості. Ці принципи можуть трохи видозмінюватися, зважаючи на умови і можливості кожного, але вони є основою тактики будь-якого кваліфікованого боксера.

Розвідка повинна бути короткою і обов'язково супроводжуватися активними діями вже з початку першого раунду. Слід з'ясувати якості і можливості суперника. Роблячи фінти і ведучи бій обережно, визначають його манеру, поведінку на дальній, середній і ближній дистанціях; звертають увагу на його швидкість, точність дій; придивляються, як він реагує захистами на атаку у відкриті місця, на обманні рухи, якими ударами здебільшого користується на різних дистанціях; чи робить він перерви між активними діями, чи витривалий, як користується захистами для контрдій, з якою силою контратакує тощо. Все це треба зробити в першій половині раунду і закінчити його досить активно.

Час для бою невеликий, і кожен раунд оцінюється однаково. Перший раунд треба намагатися виграти так само, як і наступний. Якщо, скажімо, суперник виграє перший раунд з великою перевагою, то, хоч ви і виграєте наступні, але може статися так, що за кількістю очок так і не доб'єтеся перемоги.

Другий раунд треба починати у швидкому темпі і закінчувати його, виявляючи особливу активність. Не слід забувати, що боксери наприкінці кожного раунду стомлюються, і саме в цей час перевага буде за тим, хто більше активізується.

Третій раунд часто буває вирішальним, якщо у двох попередніх обидва боксери набрали приблизно однакову кількість очок. Саме тут треба виявити максимальну мужність, упевненість, активність до кінця бою. Тим часом нерідко обидва суперники знижують темп, роблять великі паузи, хоч тут не можна втрачати жодної секунди, а треба безперервно атакувати або контратакувати з наступним розвитком дій. Ні в якому разі не слід вдаватися до обміну ударами — «хто кого». Навпаки, зберігаючи пильність, треба весь час дбати про захист. Чіткість виконання захистів повинна бути збережена до

кінця бою, і кожен з них має стати вихідним положенням для наступної контратаки.

Часто можна зустріти боксерів «одноруких». Якщо він перебуває у лівосторонній стойці, то в основному діє лівою рукою, а правою — дуже мало, боїться відірвати її від голови. Боксер, що перебуває у правосторонньому положенні, в таких випадках, навпаки, більше діє правою, при зближенні вкрай обмежений, рідко застосовує свою «ударну» руку. При цьому він дуже багато програє, бо не може використати значної кількості бойових засобів, а отже, і обмежений у тактиці.

4 Розвиток спеціальних фізичних якостей

У 2 розділі ми говорили про значення фізичних вправ для підготовки боксерів. Але нам треба розвивати і спеціальну витривалість, силу, координацію рухів і швидкість реакцій, які є невід'ємними частинами технічної і тактичної майстерності.

Розвиток координації, спритності і швидкості дій

Спеціальна координація, як ми вже зазначали, вдосконалюється в умовах індивідуальної роботи над вивченням механіки руху ударів, захистів і пересування в парі з партнером, де дії одного боксера залежать від дій іншого. Вправляючись у парах, треба вчитися діяти з усіх положень і, головне, кожна захисна дія має стати зручним вихідним положенням для активної контратаки. Наприклад, ниряючи від бокового удару лівою в голову, переміщаючись на праву ногу, боксер відштовхується нею і, переносячи вагу тіла на ліву ногу, завдає бокового удару правою в голову суперника. Або для того, щоб уникнути зближення, він повинен невимушено пересуватися і вміти завдавати контрудару з будь-якого поло-

ження як лівою, так і правою рукою. Всі ці спеціальні форми розвитку високої координації можливі тільки у вправах з партнером.

Поняття координації рухів нероздільно пов'язане з поняттям спритності. У бою боксер виявляє саме спритність, тобто вміння своєчасно користуватися координованими рухами. Бути спритним означає швидко діяти. Тому швидкість, спритність і координація становлять єдине ціле в техніці і тактиці боксу.

Вивчаючи і вдосконалюючи якісь дії, треба швидко їх виконувати і своєчасно застосовувати в бойовій практиці з партнером. Наприклад, від двох атакуючих прямих ударів у голову слід зробити крок назад з наступним кроком вперед і відповісти двома прямими ударами в голову. Причому ці прийоми необхідно виконати не тільки технічно правильно, але й у швидкому темпі, щоб, своєчасно відійшовши на потрібну дистанцію, уникнути ударів і здійснити контратаку, поки суперник не встиг ще зібратися.

Високої координації, швидких і своєчасних дій вимагає зустрічна, випереджаюча форма бою.

З усіх якостей боксера найважче розвинути швидкість дій, оскільки це пов'язано з реакцією організму у відповідь на подразник і з особливістю нервової системи. Вміння мобілізовувати себе для швидкої, точної і цілеспрямованої дії вимагає від боксерів великого нервового напруження. Тому вони систематично повинні розвивати в собі ці якості.

Боксери, які не вміють обирати захисти у відповідь на різноманітні удари суперника, не встигають вибірно застосовувати захисні і контратакуючі дії, неточно розраховують дистанцію до суперника, втрачають стійкість і орієнтування і мимовільно порушують правила.

Якщо невдалі дії боксера повторюються кілька разів, він може втратити впевненість, його цілеспрямованість та ініціативність знижуються.

Для розвитку швидкості дій користуються рядом вправ в ударах по лапах і з партнером.

Рухи ударів і захисні дії як в одиночній, так і в злитій формі і в «бою з тінню» треба виконувати з максимальною швидкістю (ясна річ, техніка виконання прийому повинна бути достатньою мірою правильною); добиватися швидкості ударів на мішку, грушах, лапах і в парі з партнером. Рекомендуються такі вправи на лапах: тренер тримає праву руку з лапою і очікує удару учня, а лівою, в рукавичці, сам несподівано завдає удару з тим, щоб боксер якомога швидше зреагував і відповів на удар за завданням; тренер, одягнувши лапи на обидві руки, несподівано для учня підставляє для удару то одну, то другу руку, і залежно від їх положення учень завдає ударів.

Усіх цих ударів завдають на місці і в русі вперед, назад і в сторони, зберігаючи необхідну дистанцію. Ті ж самі вправи слід виконувати після прийняття захисту, наприклад, швидко зробити нирок і завдати контрудару боковим ударом у голову.

Для розвитку швидкості у захисних діях тренер або партнер завдають одиночних, потім подвійних і серію ударів у голову і тулуб учня, а той швидко приймає захист. При цьому треба добиватися не тільки швидкого, але й точного виконання прийомів.

У вправах з партнером є ряд раціональних прийомів для розвитку швидкості реакції.

Боксери пересуваються один проти одного, зберігаючи дальню дистанцію. Один з них завдає одиночних прямих і бокових ударів у голову і тулуб то лівою, то правою рукою. Його партнер повинен швидко застосувати

один із захистів і негайно відповісти прямим чи боковим ударом у голову або тулуб. Більш складною вправою є нанесення удару не у відповідь, а у зустрічній формі.

Спочатку треба виконувати умовні вправи, давати завдання для атаки якимось одним ударом з визначеною зустрічною формою контратаки або формою у відповідь, потім переходять до довільної — нанесення ударів і контрударів у різних сполученнях за вибором.

Більш складними є вправи у розвитку швидкості дій на середній дистанції, де удари бувають коротші і більш несподівані.

1. Перебуваючи у стійкому положенні, один з боксерів завдає бокового удару в голову або знизу в тулуб, його партнер повинен своєчасно прийняти один із захистів.

2. Один з боксерів завдає уже необумовлений удар в голову чи тулуб, другий повинен встигнути прийняти відповідний захист або за допомогою підставки, або зробити нирок від бокового удару.

3. Боксер завдає обумовлених два бокових удари у голову або боковий у голову і знизу в тулуб чи голову. Або навпаки, перший удар завдає знизу, другий — збоку. Його партнер приймає відповідні захисти.

4. Один боксер завдає двох необумовлених ударів у різних сполученнях. Другий приймає захисти.

Ця ж сама вправа, але складається з трьох ударів.

5. Боксер завдає одного необумовленого удару, партнер приймає захист за вибором і завдає контрудару у відповідь.

6. Боксер завдає спочатку обумовлених, потім необумовлених 2—3 удари у різних сполученнях: бокових у голову і знизу в голову і тулуб. Партнер приймає захисти підставками, нирками чи накладками і контратакує одним, двома, трьома ударами в різних сполученнях у формі відповіді.

Всі зазначені вправи спочатку треба виконувати повільно, а потім дедалі швидше. У міру оволодіння швидкістю дій слід переходити до випереджаючої форми контратак. На кожну спробу боксера завдати удару його партнер відповідає тим, що намагається випередити суперника одним чи серією контрударів.

Розвиток спеціальної витривалості

Спеціальну витривалість для серйозних змагань не можна розвинути протягом короткого строку. Ця якість залежить від того, наскільки добре поставлено дихання спортсмена, як він вміє чергувати напруження з розслабленням, що, у свою чергу, досягається тривалим тренуванням, раціональним застосуванням техніки і, головне, мінімальним нервовим напруженням. Цього можна домогтися в основному шляхом вдосконалення рухів, поступовим збільшенням частоти бойових дій і тривалості раундів під час вільного бою. Будь-який прийом, що його боксери вивчають і вдосконалюють під час загальних занять, так само треба виконувати у швидкому темпі. Темп бою повинен бути звичним. Не можна знижувати або форсувати його, виходячи з тривалості бою.

Звичайно, під час змагань боксер сам буде знаходити свій темп залежно від сил і можливостей, стилю і манери суперника. Але він повинен бути готовий вільно вести бій у будь-якому темпі, якщо цього вимагатиме обстановка: наприклад, прийняти запропонований суперником темп і виявитися більш витривалим, ніж той, або самому запропонувати високий темп з розрахунку на те, що

суперник не витримає його. Слід завжди пам'ятати, що бій виграє той, хто діє активно. Кожна секунда тут повинна бути використана якнайефективніше.

Для розвитку витривалості необхідне систематичне тренування. Мірилом витривалості у боксі є здатність швидко, активно діяти протягом тривалого часу. Боксер повинен бути готовий до того, щоб провести всі три раунди у високому темпі і щоб за активністю, майстерністю застосування техніки в третьому раунді він був такий же, як і в першому. З цією метою у тренувальних боях при збереженні одного і того ж самого темпу поступово збільшується їх тривалість. Закінчувати бій боксер повинен в такому стані, щоб у разі необхідності він міг продовжити його.

Тривалу роботу з активними діями слід виконувати під час вправ на снарядах і лапах.

Після бойової практики, що триває, наприклад, три раунди (по три хвилини), роблять невелику перерву і проводять ще один-два активних раунди у вправах на снарядах. Фізичне навантаження збільшиться, але нервове напруження значно зменшиться.

Велике значення для збереження витривалості має правильне дихання. Воно повинно бути рівним, акцентовані удари слід супроводжувати видихом. Різні видихи з шумом при кожному ударі — погана звичка деяких початкуючих боксерів. Таке дихання тільки стомлює.

Одною з головних причин передчасної втоми у навчальному бою або на змаганнях є зайва нервова напруженість. Поза рингом боксер звичайно виконує велику роботу з партнером і не стомлюється. А обстановка змагання викликає у спортсмена напруженість, і в першу чергу саме від цього приходить втома. Тому легкі дії сприяють розвиткові витривалості. Найбільш витривалими є ті боксери, які вміють тренуватися, не напружуючись при кожному русі.

Об'єктивні ознаки втоми не важко визначити: у боксера ніби руйнуються навички, він неточно і невибірно б'є, пропускає без захистів удари, втрачає пильність. Знижується швидкість і частота активних дій, слабнуть вольові напруження.

Для розвитку швидкісної витривалості у передзмагальному періоді застосовують так зване інтервальне тренування. Проводять три тури по три раунди в кожному. Після загальної і спеціальної розминки перші три раунди спортсмени вдосконалюють окремі прийоми у досить швидкому темпі з хвилинною перервою між раундами. Через 3—5 хвилин проводиться вільний бій з трьох раундів по три хвилини. Потім дається короткочасний відпочинок (5—6 хвилин), після чого протягом одного раунду боксер у високому темпі вправляється на снарядах, далі ще один раунд проводить у вправах із скакалкою і один раунд — у «бою з тінню» або на лапах.

Ясна річ, щоб провести дев'ять раундів у високому темпі, потрібна відповідна підготовка, але ми маємо на увазі цілком зрілих боксерів, що постійно тренуються. Для боксерів III і II розрядів даються раунди не по 3, а по 2 хвилини, кількість вправ зменшується.

Вольова підготовка

Вольові напруження у спорті бувають дуже великі, особливо в тих видах, де відбувається єдиноборство. Найважливішими вольовими якостями є ініціативність, впевненість, сміливість, стійкість, наполегливість, рішучість. Якнайповніше вони розкриваються на змаганнях боксерів високого класу. Тут без ініціативи, впевненості,

сміливості і рішучості не можна використати свої технічні і тактичні можливості. В той же час впевненість у своїх силах з'являється, коли спортсмен відчуває технічну і фізичну перевагу. Хоч якою буде форма підготовки, у ній повинні виявлятися ініціатива і активність.

Упевненість розвивається на основі знань і вмінь. Слід добиватися того, щоб боксерові вдалося успішно здійснювати на практиці задумані технічні прийоми, щоб за будь-якого результату змагань боксер умів вийти з бою з малими «втратами» за допомогою вмілого застосування надійних захисних прийомів.

Якщо він неодноразово намагався провести бокові удари правою в голову і жодного разу не влучив, упевненість його у вмінні застосувати такий удар зникає. Часті перемоги і рідкі поразки зміцнюють упевненість і навпаки. Тому ні в якому разі не можна виступати в змаганнях боксерові, який не повністю до них підготовлений. Впевненість, так само як і ініціативність, зникає, якщо спортсмен стомився або чимось знервований.

Сміливість і рішучість — вирішальні якості у бою, з ними тісно пов'язана і впевненість. Якщо боксер упевнений у своїх силах, знає, якими якостями володіє його суперник, він діє сміливо. Невідомість завжди якоюсь мірою пригнічує, послабляє почуття впевненості, і навпаки, впевненість надає сил. Сміливість боксера виявляється в його рішучих діях: такий спортсмен не боячись іде на загострення бою, повторює атаку за атакою, не лякається атак суперника і застосовує рішучі контрдії.

Стійкість у боксі — це наполегливість у досягненні перемоги попри всі труднощі. Боксер стомився, однак він виявив стійкість до кінця бою, мобілізувався і не знизив запропонованого темпу. Ці якості можна розвинути в умовах бойової практики. При цьому однак треба завжди враховувати можливості спортсмена. Надто великі вимоги можуть призвести не тільки до зниження його бойових якостей, але й до небажаних наслідків. Тому правилами змагань з боксу передбачено, що в разі явної переваги одного боксера над іншим секундант може припинити бій викиданням рушника.

З особливою силою виявляються вольові якості спортсмена в період турнірних змагань, коли він має провести кілька боїв підряд.

Неабияка роль у вольовій підготовці боксера належить правильному режиму сну, роботи, навчання, харчування і тренувань. Треба суворо додержувати виконання індивідуального плану підготовки боксера. Неодмінною передумовою виховання волі є висока свідомість і дисципліна.

5 ПІДГОТОВКА І ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО БОЮ

Навчальний бій — це вправи з партнером, у процесі яких вдосконалюються раніше вивчені технічні і тактичні навички в умовах, наближених до змагальних. У них спортсмени перевіряють вміння застосовувати свою техніку, випробовують і розвивають свої вольові якості, витривалість, мають можливість виявити творчі здібності та ініціативу. Навчальний бій є одною з основних вправ у процесі всієї боксерської діяльності. За своїм змістом він повинен відповідати технічній, тактичній, фізичній і психічній підготовленості боксера, інакше такий бій може перетворитися в неорганізовані дії, що не мають нічого спільного з боксом. Завдання навчального бою можуть бути різними, залежно від підготовленості спортсменів, періоду тренувань тощо.

Навчальні бої бувають умовними і вільними.

Умовними називають такі бої, в яких тренер дає боксерам певні завдання для здійснення тих чи інших прийомів, розв'язання окремих тактичних задач, наприклад: звернути увагу на захисні дії від прямих і бокових ударів кроком назад, після чого виконати два прямих контрудари у відповідь тощо.

У вільному бою тренер не обмежує боксерів у діях, однак може так само поставити завдання провести той

чи інший технічний і тактичний елемент. У вільному бою боксери користуються не тільки тими прийомами, які вони вивчали на заняттях у секції, але можуть виявляти творчість, винахідливість, діяти за власним розсудом, ширше ставити тактичні завдання. Якщо умовні бої превалюють на початку курсу навчання, то вільні бої більш широко практикують тоді, коли боксер володіє необхідним арсеналом технічних засобів.

У процесі бойового навчання завдання змінюються, і учні повинні суворо додержуватись вказівок тренера, добиваючись досконалості у своїх діях. Якщо боксер в умовному бою не виявляє своїх умінь у застосуванні вказаного тренером захисту або удару, його надалі не слід допускати до таких боїв, а треба знову повернутися до вивчення і вдосконалення прийому у парі, до вдосконалення рухів ударів і захистів. Необхідно пам'ятати, що тільки після добре засвоєних технічних дій можна переходити до вільних боїв, у яких боксери звичайно самі знаходять технічні засоби для розв'язання тактичних завдань.

Ведучи вільний бій під уважним поглядом тренера і товаришів, боксери діють більш раціонально і рішуче. Такий бій на рингу суворо дозується за часом.

Бойова практика повинна передусім відбивати зміст занять. Як при вивченні техніки ударів і захистів у парах, так і в умовному бою завдання даються з урахуванням можливостей боксерів, їх підготовленості. Якщо, наприклад, протягом 2—3 занять вивчались бокові удари лівою і правою в голову і захисти від них, то викладач дає завдання боксерам проводити ці удари і захисти в умовному бою.

Спочатку один боксер атакує з усіх положень, а другий тільки приймає вказані захисти. Потім другий боксер приймає захисти і завдає ударів у відповідь і зустрічних

ударів. У другому раунді боксери міняються ролями. У наступному бою за завданням вдосконалюються раніш опрацьовані прийоми і до них додаються недавно вивчені.

Важливе значення для розвитку окремих якостей і виховання навичок має добір партнерів. Їх треба добирати так, щоб навчальний бій був корисним для обох боксерів.

В бою у парі боксер може виявити активність та ініціативу, якщо його партнер слабкіший за технікою або вольовими якостями.

І навпаки, часті навчальні бої з більш сильним партнером сковують боксера, не дозволяють йому здійснити задуманих планів, він втрачає впевненість, а часом — навіть інтерес до занять.

Але буває й так, що в групі кілька боксерів на якомусь етапі навчання виявляються сильнішими за інших. Тому їм вдається безперешкодно реалізувати будь-який задуманий план. Такий боксер на змаганнях при зустрічі з рівним за силою суперником може виявитися безпорадним. Отже, прищеплюючи боксерові почуття впевненості, треба виявити тонкий педагогічний такт і, підбираючи для нього партнера трохи слабшого, періодично давати рівного чи сильнішого для випробування сил.

У навчальному бою (умовному або вільному) слід домагатися легкості, боксер має діяти без напруження. Він повинен навчитися знаходити і випробовувати вигідні для себе позиції, легко і часто завдавати удари, застосовувати різноманітні захисні дії. Справжня майстерність виключає грубу силу або сильні удари у боях. Такі прийоми обмежують технічне і тактичне зростання боксерів.

Щоб набути навичок вибірності у своїх діях під час навчального бою, боксер повинен навчитися міняти свою

тактику, технічні прийоми. Наприклад, якщо два-три рази підряд йому було завдано ударів збоку правою в голову, він повинен підвищити пильність і швидше приймати захисти з тим, щоб своїми активними діями більше не давати можливості партнерові здійснити ці удари. Припустимо, що при діях у ближнім бою один з боксерів програє, тоді слід збільшити рухливість і діяти на дальній та середній дистанціях, уникаючи ближнього бою.

Часта зміна дій вимагає витривалості, активні дії — рішучості і сміливості.

Отже, в умовних і вільних боях і під час змагань в найбільш конкретній формі виявляються навички і якості боксера. Тому бойова практика на рингу є основною і найцікавішою частиною навчального процесу. Під час умовного чи навчального бою треба керуватися такими принципами.

1. Перед боєм виконай добру розминку. Вона складається з швидкої ходьби, бігу, вправ на ходу в ударах по мішку і грушах, із скакалкою; проведи «бій з тінню» і обов'язково вправи з партнером протягом 1—2 раундів, з тим щоб психічно настроїтись до зустрічі.

2. Обов'язково забинтуй руки так, як це передбачено правилами.

3. Обов'язково вдягни маску і назубник.

4. Не вдягай рукавичок менших, ніж у твого партнера.

5. Не намагайся підшукувати партнерів, значно слабкіших за тебе. Легкі «перемоги» на тренуваннях можуть обернутися тяжкою поразкою в змаганнях.

6. Не припиняй бою раніше визначеного для нього часу.

7. Не виходь на ринг, якщо почуваєш себе нездоровим, млявим.

8. Для розвитку витривалості корисний, хай порів-

няно короткий, але такий бій, що ведеться жваво і у доброму темпі.

9. В бою намагайся обігрувати суперника і мати перевагу в кількості очок; але домагайся цього не за рахунок сильних ударів і грубого ведення бою.

10. Якщо партнер випадково завдасть тобі сильного удару (як правило, це трапляється через твою недбалість або невміння захищатися), не відповідай йому тим же. Будь витриманий, продовжуй вести бій спокійно і доклади зусиль, щоб більше не пропускати ударів.

11. Якщо ж партнер вперто намагається завдати сильних ударів і виявляє грубість, не відповідай тим же, а припини бій і попередь про нетактовність його поведінки, якщо ж і це не допомагає, вийди з рингу і припини тренування з ним. Якщо він одної вагової категорії з тобою, то на змаганнях можеш помірятися з ним силами.

12. Якщо під час бою ти зазнаєш сильного удару, який виведе тебе з рівноваги, припини тренування на рингу, трохи відпочинь і продовжуй тренування в інших, більш легких видах вправ.

13. Не користуйся слабкістю партнера, будь гуманний з товаришем. Не завдавай йому неприємностей. В наступних тренуваннях ти можеш опинитися в його положенні.

14. У бою випробуй всі свої прийоми, спробуй діяти в атаці і контратаці на всіх дистанціях.

15. Після навчального бою, яким би важким він не був, відпочинь трохи і продовжуй тренування за наміченим планом. Включай до них вправи: з набивним м'ячем, із скакалкою, вправи на снарядах, біг, ходьбу і легкі вільні вправи.

16. Після тренувань проаналізуй із своїм тренером проведений бій, успіхи і недоліки.

17. Обов'язково наприкінці тренування і наступного дня розкажи тренерові про своє самопочуття після бою.

18. Не уникай умовного бою, не підміняй його вправами на лапах, снарядах або іншими. Пам'ятай, що вправи на снарядах є підсобною формою тренування. Основні вправи для вивчення і вдосконалення техніки і тактики, розвитку фізичних і вольових якостей — це вправи з партнером.

6 ПЛАНУВАННЯ І ОБЛІК ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ

Підготовка боксера до перших змагань повинна тривати не менш одного року при систематичних заняттях. Цього часу цілком досить, щоб оволодіти елементарними технічними і тактичними навичками ведення бою на різних дистанціях.

Навчання новачка повинно бути сплановано так, щоб протягом усього курсу занять і тренувань не було перерв. У початковому періоді додержання цієї умови має дуже велике значення, оскільки в боксі складно сполучати різноманітні дії з вольовими і фізичними напруженнями. Навіть невеликі перерви в заняттях призводять до руйнування ще не закріплених навичок.

До програми навчання і тренування новачка входить: всебічний фізичний розвиток з спеціальною спрямованістю; розвиток координації рухів ударів, пересувань і захисних дій; вивчення та вдосконалення техніки і тактики ведення бою на дальній, середній і ближній дистанціях; одиночних і двох послідовних атакуючих ударів; контрударів у відповідь і зустрічних контрударів, захисних дій від них на різних дистанціях.

Навчальний план підготовки новачка

(Всього 288 годин з розрахунку 3 заняття на тиждень по 2 години)

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
	Практика	
1.	Вивчення і вдосконалення механіки руху ударів і захистів та їх тактичного застосування	30
2.	Спеціальні вправи для боксерів	26
3.	Загальна фізична підготовка	60
4.	Вивчення і вдосконалення техніки і тактики бою на дальній і середній дистанціях, одиночних прямих ударів у голову і тулуб в атаці і контратаці. Захисти від них підставками, ухилами, кроками і відбивами з одиночними і зустрічними прямими ударами в голову і тулуб	34
5.	Вивчення і вдосконалення техніки і тактики застосування в атаках і контратаках одиночних бокових ударів у голову і тулуб. Захисти від них підставками, нирками, ухилами і кроками назад з наступними одиночними контрударами у відповідь і зустрічними контрударами (прямими, боковими і знизу) в голову і тулуб	36
6.	Вивчення і вдосконалення техніки і тактики застосування одиночних ударів знизу в голову і тулуб. Захисти від них підставками і відходами з наступною контратакою у формі відповіді і зустрічній формі одиночними ударами (прямими, боковими і знизу) в голову і тулуб	26
7.	Атаки двома послідовними ударами в різних сполученнях, тактика їх застосування в умовах дальньої і середньої дистанцій. Застосування захистів з числа вивчених і контратака у формі відповіді і зустрічній формі одиночними і двома послідовними ударами	30
8.	Техніка і тактика ведення бою на ближній дистанції. Техніка входу у ближню дистанцію і виходу з неї. Бойові положення, блокування суперника. Короткі удари і захисти від них	20

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
9.	Спеціальна передзмагальна підготовка, наближена до умов змагання (спеціальні вправи, навчальні бої за завданням і довільна бойова практика, спрямована на вдосконалення тактики ведення бою з різними за стилем і манерою суперниками)	12
	Всього практики	274
	Теорія	
1.	Бокс як вид спорту і його місце в загальній системі фізичного виховання в СРСР	2
2.	Засоби підготовки боксера і набування спортивної форми	2
3.	Моральне обличчя радянського спортсмена . . .	2
4.	Гігієнічні основи боксу, медичний контроль і самоконтроль	2
5.	Правила змагань	2
6.	Розбір і обговорення майстерності найкращих боксерів. Показ кінофільмів	4
	Всього теорії	14

У процесі навчання, у міру того, як учні оволодівають технікою і тактикою боксу, завдання і зміст вправ змінюватимуться. Спочатку основна увага приділяється загальній фізичній підготовці із спеціальною спрямованістю, підготовці до складання норм комплексу ГПО. Пізніше на перший план висувається завдання розвитку спеціальних якостей і оволодіння простими технічними і тактичними прийомами ведення бою. Перед змаганнями слід перейти до спеціальних тренувань, за своїм характером близьких до умов майбутньої зустрічі.

Заняття слід будувати так, щоб схема і зміст уроку відповідали конкретній цілеспрямованості і поставленим завданням. У кожний урок треба включати вправи, що забезпечують розвиток якостей, потрібних для виконання спеціальних вправ у боксі. Так, наприклад, вивчення і вдосконалення захистів ухилами повинні супроводжуватися спеціальними підготовчими вправами в ухилах тощо.

Примірні схеми занять у різні періоди навчання і тренування

Схема і зміст одного з перших занять новачків

Тема. Ведення бою на дальній дистанції. Вивчення і вдосконалення механіки руху ударів, захистів і пересування.

Частина уроку	Зміст	Час
I	Шикування. Пояснення завдання уроку Стройова підготовка. Виконання команд: «Ставай!», «Рівняйсь!», «Струнко!». Повороти на місці, ходьба в колоні по одному звичайним і стройовим кроком	5 *хв*
	Вправи для загального розвитку. Біг, підскоки, вправи стоячи на місці і в ходьбі, ухили і повороти тулуба, рухи рук в різні сторони в сполученні з поворотами тулуба. Присідання	20 *хв*
II	Вправи в механіці рухів ударів з різних положень стоячи на місці і в пересуванні однойменно і різнойменно Вправи в механіці руху захистів підставками і кроками назад. Вправи в пересуванні (в бойовій стойці) вперед, назад і в сторони. Вивчення прямих ударів на лапах з місця і з кроком уперед. Вивчення прямого удару в голову з місця і з кро-	

Частина уроку	Зміст	Час
III	ком уперед і захисту підставкою відкритої рукавички у парі з партнером	45 *хв*
	Вивчення першої вправи із скакалкою — підскоки на обох ногах	5 *хв*
	Перекидання набивних м'ячів обома руками (від грудей, з-за голови і однією рукою з поворотом тулуба)	10 *хв*
	Заспокійливі вправи: розведення рук в сторони, піднімання догори, опускання вниз із нахилами тулуба назад, вперед і в сторони	10 *хв*
	Підсумки занять	5 *хв*

У міру оволодіння пересуванням, механікою рухів ударів і захистів ці вправи починають виконувати не під час основної частини уроку, а в підготовчій і заключній частинах.

Схема і зміст заняття в період вивчення дій одиночними ударами, захистами від них і контрударами

Тема. Вивчення і вдосконалення одиночних прямих і бокових ударів в атаках і контратаках і захистів від них.

Частина уроку	Зміст	Час
I	Шикування. Пояснення завдання уроку Стройова підготовка. Вправи на увагу. Виконання раніше вивченого комплексу стройових вправ (ходьба і повороти). Шикування з одної шеренги та з колони по одному в колону по два	5 *хв*

Частина уроку	Зміст	Час
II	Вправи для загального розвитку. Біг, біг з поворотами і одночасним рухом рук в різних напрямках. Підскоки на одній і обох ногах. Вправи на місці і в русі, нахили і повороти тулуба з руками рук у різні сторони. Поперемінне відведення ніг вперед, назад і в сторони	10 *хв*
	Спеціальні підготовчі вправи. Вдосконалення техніки пересування в прямій і боковій позиціях. Вдосконалення прямих ударів, бокових і ударів знизу в голову і тулуб з місця і під час пересування. Вдосконалення захисних дій за допомогою рук і тулуба — підставки, кроки назад і ухили. «Бій з тінню» із завданням діяти контратакуючими ударами	15 *хв*
III	Вивчення і вдосконалення прийомів у парах. Боксер А атакує прямим ударом лівою в голову; боксер Б робить крок назад і з кроком уперед завдає прямого удару у відповідь лівою в голову. Боксер А атакує прямим ударом правою в голову; боксер Б робить крок назад і завдає у відповідь прямого удару лівою або правою в голову. Боксер А атакує прямим ударом лівою в тулуб; боксер Б підставляє зігнуту праву руку і завдає прямого удару у відповідь лівою в голову. Борсер А атакує боковим ударом лівою в голову; Боксер Б підставляє тильну сторону правої кисті і завдає у відповідь прямого чи бокового удару лівою в голову. Боксер А атакує прямим ударом лівою в голову; боксер Б ухиляється вправо і завдає зустрічного прямого удару лівою в голову або тулуб. Боксер А атакує прямим ударом правою в голову; боксер Б ухиляється вліво і завдає зустрічного прямого удару правою в голову або тулуб.	

Частина уроку	Зміст	Час
IV	Умовний бій із завданням: атаки прямими одиночними ударами в голову лівою і правою руками; захисти від них ухилами із зустрічними прямими у голову або тулуб. Атаки боковими ударами в голову; захисти підставками і бокові удари у відповідь лівою або правою у голову. Вільний бій із застосуванням раніше вивчених прийомів. Вдосконалення одиночних ударів на мішку, стінці, грушах і лапі	50 *хв*
	Перекидання набивних м'ячів з усіх положень у швидкому темпі з місця і при пересуванні. Гра: естафета з перекиданням малого м'яча. Вправи на розслаблення м'язів рук, ніг і тулуба	20 *хв*

Схема і зміст занять у період вивчення дій двома ударами і захистів від них (кінець періоду).

Техніка і тактика ведення бою на дальній і середній дистанціях

Тема. Вдосконалення двох зустрічних ударів і захистів від них

Частина уроку	Зміст	Час
I	Шикування. Пояснення завдання уроку	5 *хв*
	Вступні вправи для загального розвитку Ходьба, біг, підскоки. Рухи руками в горизонтальному, вертикальному і круговому напрямках, з гантелями в руках по $^1/_2$ кг. Махові рухи руками в сторони, вгору і вниз з поворотами і нахилами тулуба. Піднімання ніг поперемінно вперед з нахилом тулуба вперед	10 *хв*

Частина уроку	Зміст	Час
II	Вправи з партнером: відштовхування долонями під час підскоків у присіді; вправи для збереження рівноваги на одній нозі («бій півнів»). Спеціальні підготовчі вправи. Пересування по колу приставним кроком, зигзагами. Пересування у різних напрямках із зміною бойових положень. Вдосконалення двох ударів у різних сполученнях (з рухом уперед, назад, в сторони). Вдосконалення ухилів з контрударами. «Бій з тінню» із завданням: атакувати і контратакувати двома ударами з різних бойових положень	20 *хв*
	Вивчення і вдосконалення прийомів у парах. Боксер А атакує двома прямими ударами у голову; боксер Б підставляє праву і відбиває лівою вправо з прямим ударом правою у відповідь у голову. Боксер А атакує прямим ударом лівою в голову і боковим ударом правою в голову; боксер Б підставляє відкриту праву рукавичку і робить нирок від бокового удару правою, контратакує боковим ударом лівою в голову і боковим ударом правою в тулуб. Боксер А атакує боковим ударом лівою в голову і ударом знизу правою в тулуб; боксер Б завдає зустрічного прямого удару правою в голову і бокового удару лівою в голову. Умовні бої з спеціальними вправами для вдосконалення випереджаючих ударів при відході назад і у зустрічному бою. На атаку прямими ударами відповідати зустрічними прямими ударами, на атаку боковими ударами — зустрічними прямими ударами, на атаку ударами знизу — зустрічними прямими і боковими ударами. Особливу увагу звернути на застосування захистів . .	50 *хв*

Частина уроку	Зміст	Час
III	Вправи на мішку і груші: вдосконалення двох ударів у голову і тулуб у вказаній тренером послідовності	5 *хв*
	Вправи з скакалкою	3 *хв*
	Вільні вправи в «бою з тінню»	2 *хв*
	Виконати кілька силових вправ в жимі і поштовхах штанги легкої ваги. Вправи для розвитку м'язів живота й спини (нахили сидячи з зафіксованими ногами). Вправи в упорах — віджимання.	
	Вправи на розслаблення: струшувати ногами, руками; дихальні вправи під час спокійної ходьби	10 *хв*

Напередодні змагань слід провести тренувальні заняття в умовах, близьких до змагань. Вони повинні бути короткочасними, але більш ущільненими, ніж попередні. Спочатку боксери роблять загальну розминку (біг на місці і вправи для великих м'язів), потім виконують ухили, повороти тулуба, поперемінне піднімання ніг, присідання (7—10 хвилин).

Після цього переходять до вправ для м'язів верхнього плечового пояса. Поперемінне розведення рук у різні сторони, обертання їх у плечових суглобах вперед і назад, махові рухи в різних напрямках (3—5 хвилин). Далі проводять «бій з тінню» за завданням тренера (2—3 хвилини).

Для психічного настроювання протягом 3 хвилин корисний легкий бій з партнером на дальній дистанції (обумовити удари). Після цього слід 2—3 хвилини відпочити.

Після вправ боксер виходить на ринг для навчально-тренувального вільного бою. Тренер, не уриваючи його (за винятком випадків грубого ведення бою), дає настанови у перервах. По закінченні бою роблять 5-хвилинну перерву, потім рекомендується виконати вправи на снарядах у підвищеному темпі для розвитку витривалості і швидкості дій (2—3 раунди вправ на мішках, грушах — набивних і пневматичних).

Закінчувати тренування можна вдосконаленням окремих елементів техніки в «бою з тінню».

Всі передзмагальні тренування сприяють розвиткові творчої ініціативи боксерів, допомагають їм знаходити тактичні форми ведення бою і є перевіркою фізичної і вольової підготовленості.

Тренування такого типу проводяться за два тижні до змагань (два-три протягом 7—10 днів) без порушення загального плану занять по вдосконаленню техніки і тактики окремих прийомів боксу. Причому щоразу у боксерів мають бути нові партнери, рівні їм за класом або й вищі. Але протягом усіх раундів одного тренування повинен залишатися один і той же партнер. Тільки за цієї умови можна побачити результати своєї творчості, бо при частій зміні партнерів неможливо підготовитися і здійснити задумані плани.

Для добре підготовленого боксера вільний навчальний бій може тривати на один і навіть два раунди більше, ніж у змаганнях, однак темп бою не повинен при цьому знижуватись. Ні в якому разі не можна збільшувати тривалість раундів — це порушить звичне для боксера відчуття часу.

Другий період підготовки призначений для спортсменів, які вже набули бойового досвіду виступів у групах новачків, третього розряду і перейшли у другий розряд. Вони відзначаються більшою технічною і тактичною підготовленістю. А от боксери першого розряду іноді у бою

майже нічим не відрізняються від боксерів другого, а майстри — від першорозрядників.

Як правило, такі спортсмени з різних причин у початковому періоді навчання не оволоділи необхідною кількістю технічних засобів і були змушені в боях компенсувати ці недоліки певними фізичними якостями, наприклад, силою, витривалістю тощо.

У другому періоді навчання і тренування боксери вдосконалюють основи техніки і тактики боксу, які вони опанували в першому періоді: вивчають і вдосконалюють техніку і тактику бою на середній і ближній дистанціях (що не вивчалися раніше), свої улюблені прийоми, які їм вдається здійснювати з найбільшим ефектом, і спеціальними вправами розвивають в собі необхідні боксерові якості.

Побудова уроків у другому періоді нічим особливим не відрізняється від побудови уроків у першому періоді, змінюються лише цілеспрямованість і зміст занять. Якщо в першому періоді розв'язувались прості технічні і тактичні завдання, то в другому приділяється більше уваги спеціальним вправам, заняття індивідуалізуються.

Розвиток витривалості і вольових якостей посідає значне місце в усіх періодах підготовки боксерів.

Планування підготовки боксерів

Планування може бути перспективне — на рік і більше, з розв'язанням поставлених навчально-тренувальних завдань, як і поточне — на невеликий період (2—6 місяців). В обох випадках звичайно враховується календар змагань.

Планування підготовки боксерів обов'язкове, оскільки це дає можливість спортсменові і тренеру з'ясувати ступінь оволодіння технікою, тактикою, простежити за розвитком фізичних і вольових якостей, побачити позитивні сторони і вади, знайти засоби і методи для вдосконалення майстерності, правильно систематизувати тренування з урахуванням календаря змагань і вести облік їх результатів.

Плануючи заняття, слід виходити з їх розподілу по періодах (підготовчий, основний і перехідний). Головна мета підготовчого періоду — розвиток загальних і спеціальних фізичних, моральних і вольових якостей, вдосконалення техніки і тактики, зокрема аналіз індивідуальних особливостей боксера і його помилок.

В основному періоді прагнуть досягти найвищої спортивної форми, беруть участь у змаганнях. Провідним методом у цей час повинен бути нетривалий (40—50 хвилин), але активний урок. Необхідно створити тренувальний режим, наближений до умов змагань.

Значна увага приділяється індивідуальній роботі.

Під час тренувань з партнером слід добиватися легкості в діях. Обов'язковою умовою є часта зміна партнерів з різною манерою ведення бою, висока інтенсивність дій і багаторазове повторення основної технічної і тактичної дії.

Необхідно міцно закріплювати навички ефективної індивідуальної техніки, доводячи виконання прийомів до автоматизму. Разом з тим повинна тривати всебічна фізична підготовка, під час якої виконуються цілеспрямовані вправи.

У перехідному періоді нервове і фізичне навантаження зменшується, боксер підтримує форму з допомогою занять іншими видами спорту, які сприяють дальшому вдосконаленню майстерності (легка атлетика, гімнастика, гірський туризм, веслування, ігри тощо).

Число занять в основному і підготовчому періодах повинно бути не меншим ніж чотири рази на тиждень. У перехідному періоді число занять може становити 3 на тиждень.

Наводимо загальний план підготовки, в якому рекомендуємо методи розвитку окремих якостей і навичок, необхідних боксерам, форму особистого плану тренувань і тижневий цикл тренувань у різні періоди підготовки.

Загальний план вдосконалення спортивної майстерності

Завдання	Засоби тренування
1. Підвищення загальної фізичної підготовки, розвиток сили, спритності і витривалості	Широко використовувати в тренуваннях плавання, веслування, штангу, гімнастичні вправи, змішане пересування, біг на короткі і середні дистанції, боротьбу, метання, баскетбол, гандбол, теніс і різноманітну фізичну роботу
2. Підвищення спеціальної боксерської витривалості	Вправи в умовному бою з різними за бойовими особливостями партнерами по 6—8 раундів у помірному темпі з різними завданнями і 2—3 раунди вільного бою
3. Підвищення темпу дій в бою	У різних спеціальних бойових вправах надавати рухам більшої швидкості. Вільний бій проводити в підвищеному темпі, активно, але без метушні. Ущільнювати раунди безперервними діями, не перестаючи набирати очка при наступі і особливо при оборонних діях. Вести бій з різними партнерами, які ще не втомились. Практикувати всі форми бою на дальній, середній і ближній дистанціях

Продовження

Завдання	Засоби тренування
4. Розвиток сили і швидкості своїх улюблених ударів. Вдосконалення навичок у нанесенні ударів різної довжини	Вправлятися з партнером і самостійно в різних атакуючих і контратакуючих ударах по лапах, мішку і груші. Вивчати окремі комбінації з партнером
5. Розширення арсеналу засобів техніки при атаках і контратаках	Переглянути запас технічних засобів. Вдосконалювати в умовному бою з партнером свої бойові навички
6. Вдосконалення тактики, вміння обігрувати противника. Розвиток ініціативності і активності в бою	Якнайчастіше вправлятися з партнером у рукавичках. В кожному вільному бою прагнути обіграти суперника, набираючи якнайбільшу кількість очок. При цьому використовувати різноманітні удари і захисти. Тренуватися у веденні бою на всіх дистанціях
7. Розвиток легкості і невимушеності у веденні бою	Прагнути вести тренувальний бій з партнером легко і невимушено, уникаючи грубого силового боксу. Застосовуючи вмілу тактику, набирати якнайбільше очок. Особливу увагу звернути на легкість пересування
8. Вдосконалення навичок маневрування в бою	Практикуватися у вмінні маневрувати в «бою з тінню» і з партнером. «Грати» на зміні дистанції перед атаками і контратаками. Слідкувати за рівновагою при пересуванні
9. Вдосконалення наступальних і оборонних дій	Вправлятися у вільному бою, проводячи постійний наступ і здійснюючи перехід до захисту і контратаки
10. Вдосконалення фінтів перед атаками	Вправлятися перед дзеркалом у «бою з тінню» і вільному бою в атаках, надаючи переконливості своїм обманним діям для відволікання ува-

Завдання	Засоби тренування
	ги суперника перед початком своєї атаки
11. Вдосконалення вміння злито чергувати свої удари для розвитку атак і контратак	Вправлятися в нанесенні ударів серіями по лапах, з партнерами у тренувальних боях. При діях вміло переносити вагу тіла з ноги на ногу і створювати найбільш вдалі вихідні положення для контратак
12. Вдосконалення вміння захищатися	На кожному тренувальному занятті відводити час для вправ у захисті від одиночних і серійних атак та контратак суперника
13. Вдосконалення навичок ближнього бою	На кожному тренувальному занятті проводити один-два раунди ближнього бою. Навчитися входити в ближній бій і виходити з нього
14. Підвищення загальної дисципліни бою	У тренувальних боях додержувати правил і не допускати технічних помилок, які можуть на змаганнях призвести до попередження з боку арбітра і дискваліфікації

Індивідуальний план підготовки боксера на період

з__________по__________

1. Коротка характеристика моральних, вольових і фізичних якостей, тактичної і технічної підготовленості боксера:

2. Основні недоліки, що їх слід усунути; позитивні якості і навички, що їх слід розвивати і вдосконалювати:

Основні недоліки і позитивні якості	Засоби і методи роботи над усуненням помилок і розвитком якостей та навичок
а) технічні і тактичні	
б) фізичні і вольові	

ГРАФІК
вправ у тренуваннях боксера на період з__________по__________

№ п/п	Вид вправ	Дата / Кількість вправ та їх тривалість							
1.	Ранкова прогулянка і гімнастичні вправи на місцевості:								
	малої інтенсивності								
	середньої								
	великої								
2.	Вправи для загальної фізичної підготовки з спеціальною спрямованістю:								
	біг								
	змішане пересування								
	стрибки								
	гімнастика								
	гра у футбол, у теніс, волейбол								
	гра в ручний м'яч								
	гра в баскетбол								
	вправи з штангою								
	вправи з набивними м'ячами								
	метання і штовхання								
	боротьба у стойці								

№ п/п	Вид вправ	Дата / Кількість вправ та їх тривалість								
	лижі									
	плавання									
	ковзання									
	гребля									
	вправи з палицями і еспандером									
3.	Спеціальна підготовка:									
	спеціальні підготовчі вправи для боксерів									
	вдосконалення техніки і тактики в парах									
	бойова практика на рингу									
	вправи з лапами									
	» з мішком									
	» з набивними м'ячами									
	» з пневматичними грушами									
	» з скакалкою									
	» з партнером, боротьба «пуш-пуш»									
	«бій з тінню»									
4.	Спеціальні вправи для розвитку сили, координації, витривалості, вправи на розслаблення									

Тренер

Боксер

Контроль за виконанням плану

Дата	Заходи	Прізвище суперника і його розряд	Результат

7 МЕДИЧНИЙ КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ

Одним з головних завдань радянської фізичної культури є оздоровлення нашого народу. У спорті воно здійснюється шляхом широкого впровадження наукових основ у методику тренування.

Головним джерелом здоров'я, бадьорості і високої працездатності спортсмена є фізична праця, правильне поєднання її з тренуванням, режимом сну, харчування і відпочинку. Ті, хто займаються спортом, додержують усіх гігієнічних правил,— виконують свою працю легко, відзначаються витривалістю, життєрадісністю, здатністю швидко відновлювати свої сили після виконаної роботи або змагань, звичайно легше за інших зносять захворювання і вплив різних шкідливих факторів навколишнього середовища.

Добитися високої спортивної форми і майстерності можливо тільки при умові постійного контролю за станом свого здоров'я, за функціональними змінами в організмі у процесі тренування і змагань.

Як і в більшості видів спорту, де спортсмени зазнають великих фізичних і нервових напружень, при заняттях боксом відбуваються значні функціональні зміни в діяльності організму. Так, наприклад, дослідження А. Н. Марбіна, О. М. Крестовникова, Р. Є. Мотилянської, К. І. Непомнящого, М. Б. Казакова показали, що під час тренування спостерігаються зрушення в органах дихання і кровообігу: пульс при цьому стає частіший і в залежності від інтенсивності занять і тренованості боксера

досягає від 130 до 190 ударів на хвилину, максимальний артеріальний тиск підвищується від 140 до 200 мм ртутного стовпа, мінімальний часто падає до нескінченного тону, киснева заборгованість коливається від 1200 до 2180 см^3 при збільшенні легеневої вентиляції на 150—700%.

Частота дихання при заняттях боксом становить 30—60, легенева вентиляція досягає 90 л, споживання кисню — 2310 см^3 на хвилину.

Всі ці функціональні зрушення в організмі боксерів під час тренування або змагань є природними і в поєднанні з правильним відпочинком, харчуванням, режимом сну нормальний стан швидко відновлюється. Серцево-судинна і дихальна системи звикають до великих навантажень, що підвищує працездатність організму в цілому.

Частота серцевих скорочень у стані спокою стає меншою, артеріальний тиск під впливом тренування знижується, при цьому ударний обсяг серця збільшується, а хвилинний обсяг в стані спокою може навіть зменшуватися. В крові зростає кількість еритроцитів і гемоглобіну. Значно підвищується її киснева ємкість, зростає артеріовенозна різниця, яка, у свою чергу, спричиняється до більшого споживання кисню.

Заняття боксом справляє позитивний вплив на нервову систему. Це передусім стосується зрушень динаміки нервових процесів у корі головного мозку: збільшується рухливість і врівноваженість процесів збудження та гальмування, поліпшується здатність до мобільності. Спостерігаються позитивні зрушення в нервово-психічній сфері (поліпшуються такі якості, як наполегливість, безстрашність, воля, меткість тощо). Разом з тим при неправильних методах тренування і недодержанні відповідного режиму ці зрушення можуть перевищити припу-

стимі норми, призвести до надмірної втоми і більш тривалого процесу відновлення. Спочатку це буває непомітним для молодого спортсмена, та потім він поступово починає почувати себе погано, його результати знижуються, він втрачає форму, настає перевтома.

При заняттях боксом особливого значення набуває нервова діяльність. Під час поєдинку спортсмени з великою швидкістю і точністю повинні діяти в умовах, що постійно змінюються, коли кожний необдуманий, необережний вчинок або втрата психічної переваги спричиняється до удару, якого може завдати суперник.

Будь-який боксер, незалежно від своєї кваліфікації, повинен систематично проходити медичний огляд. Не менше трьох разів на рік він зобов'язаний пройти повну диспансеризацію, під час якої перевіряється стан його серцево-судинної системи, дихання, зору, слуху, робиться аналіз сечі, калу, крові і особливо докладно досліджується нервова система. Крім того, згідно з правилами змагань, кожний боксер перед і після виступу обов'язково підлягає медичному оглядові, причому всі дані записуються до спеціальної картки, яка пред'являється лікареві змагань з висновком про стан здоров'я спортсмена перед змаганнями. Лікар, у свою чергу, щодня перед боєм здійснює поверховий огляд учасників.

Кожний боксер повинен розуміти, що медичний контроль і самоконтроль необхідні для того, щоб правильно визначити стан його здоров'я, рівень тренованості, слідкувати за процесом відновлення організму після великих навантажень. Суб'єктивні показники стану здоров'я боксера можуть пройти непомітними для лікаря і тренера, а часом і сам спортсмен намагається приховати від інших людей те, що з ним відбувається. Це, на жаль, також нерідко залишається непоміченим. Лікар гадає, що з боксером усе гаразд, а тренер складає періодичний

план занять без врахування змін, що відбулися в організмі спортсмена. Такий недогляд може призвести до тяжких наслідків — погіршення стану здоров'я, нервового виснаження. Тому боксер повинен сам себе систематично контролювати.

Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, але допомагає лікареві і тренеру об'єктивно оцінювати стан спортсмена. Він дозволяє вчасно помітити небажані зміни в організмі і вжити необхідних заходів до їх усунення.

У спеціальній карточці боксер робить записи про харчування, загальне самопочуття, вагу, настрій тощо. Ці записи допоможуть правильно скласти особистий план тренувань і виступів у змаганнях.

Пропонуємо графік для самоконтролю спортсмена, розроблений лікарями України.

ГРАФІК

змін даних самоконтролю спортсмена ______________ (прізвище) розряду, що займається ______________ (вид спорту) в процесі тренувань ______________ місяць

№ п/п	Показники	Оцінка стану	Дні місяця																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	Сон	Міцний																															
		Нормальний																															
		Уривчастий																															
		Недосипання																															
		Безсоння																															
2	Стан після сну	Відчуття свіжості																															
		Звичайний																															
		Відчуття в'ялості																															
		Відчуття розбитості																															
		Сонливість																															
3	Апетит	Добрий																															
		Задовільний																															
		Знижений																															
		Відсутній																															
		Відраза до їжі																															
4	Самопочуття	Добре																															
		Нормальне																															
		Погане																															
		Занепад сил																															
		Захворювання																															

Продовження

№ п/п	Показники	Оцінка стану	Дні місяця																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5	Загальна працездатність	Добра																															
		Звичайна																															
		Знижена																															
		Швидка втомлюваність																															
		Тривала втома після роботи																															
6	Бажання тренування	Велике																															
		Звичайне																															
		Знижене																															
		Цілковита відсутність																															
		Відраза																															
7	Дні тренувань і характер навантаження	Максимальне																															
		Велике																															
		Середнє																															
		Мале																															
		Пропуски занять																															
8	Потовиділення на тренуваннях	Відсутнє																															
		Незначне																															
		Помірне																															
		Підвищене																															
		Велике																															

Продовження

№ п/п	Показники	Оцінка стану	Дні місяця																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9	Харчування	Регулярне																															
		Нерегулярне																															
		Достатнє																															
		Недостатнє																															
10	Відхилення в режимі	Немає відхилень																															
		Незначні																															
		Значні																															
		Великі																															
		Дуже великі																															

ПРИМІТКИ

Пояснення до графіка

Пропонована форма графіка регулярно ведеться самим спортсменом на основі його особистих спостережень за станом свого організму і за окремими змінами, що відбуваються в його повсякденному і спортивному житті. Свої спостереження і відчуття він відмічає крапками у відповідних клітинках.

Відмітки у перших двох графах («Сон» і «Стан після сну») необхідно робити зранку. Всі інші заповнюються ввечері. В графі «Дні тренувань і характер навантаження» ступінь навантаження оцінюється за суб'єктивними відчуттями самого спортсмена і ступенем втоми після тренування. В графі «Харчування» самостійно відзначається «Регулярне», «Нерегулярне» і «Достатнє», «Недостатнє». У графі «Відхилення в режимі» зазначаються такі відхилення, як-от: споживання алкоголю, порушення питного режиму, понаднормова робота на виробництві, робота у вихідні дні, порушення вільного сну і відпочинку.

Зазначаючи у графіку крапками ступінь відхилення від окремих вимог режиму, треба в графі «Особливі примітки» під тією ж самою датою коротко вказати, у чому воно виявилось. В цій графі відмічаються також інші події, не передбачені у графіку.

З'єднуючи крапки суцільними лініями, одержимо графічне зображення картини змін відповідних показників у процесі життя і тренування спортсмена.

Регулярний самоконтроль допомагає помітити початкові стадії перевтоми і перетренованості, вчасно з'ясувати причини несприятливих відхилень і внести необхідні поправки у навчально-тренувальну роботу, режим праці і відпочинку спортсмена, що тренується.

Кожний боксер повинен бути добре обізнаний з основами гігієни при заняттях своїм видом спорту. Поняття особистої гігієни включає режим дня, догляд за своїм

тілом, одягом і взуттям, загартування організму і додержання умов, що виключають можливість різних захворювань і травм.

Режимом дня регулюються трудова діяльність, тренування, відпочинок, сон, харчування. Суворо додержуючи його, спортсмен уникає зайвих витрат нервової енергії, якнайшвидше відновлює сили після тренувань і змагань. Режим дня будується індивідуально, залежно від часу роботи, навчання, тренування тощо. Однак ряд загальних вимог обов'язковий для всіх.

Правильним є такий режим дня, коли людина в певний час лягає спати, встає, їсть, коли вона регламентує організацію своєї праці або навчання, систематично, в точно визначений час тренується і додержує правил особистої та загальної гігієни.

Примірний режим дня: підйом — о 7 год., туалет; до 7.30 — ранкові вправи; з 7.30 до 7.45 — душ чи обтирання; з 7.45 до 8-ї — сніданок; праця чи навчання — з 9-ї до 17-ї; обід з 13-ї до 14-ї; з 18-ї до 19-ї — година відпочинку; з 19-ї до 21-ї — час спортивних занять; о 21-й — вечеря; о 22-й год. 30 хв. — сон. Звичайно, режим дня може змінюватись залежно від часу початку роботи або навчання. Скажімо, вставати можна о 6-й. Тоді і весь розпорядок пересувається на годину. Спортсмени, які працюють увечері або вночі, повинні в кожному окремому випадку, додержуючи усіх принципів гігієни, будувати свій режим так, щоб він був стабільний щодо ритму роботи, відпочинку, сну, харчування і тренування. Слід приділяти увагу загартуванню свого організму, ефективно використовуючи сонце, повітря і воду. Найкраще сполучати це з тренуваннями на свіжому повітрі. Щоранку треба обтиратися або приймати душ, перед сном — мити ноги, щотижня купатися.

Слід пам'ятати, що систематичні порушення режиму знижують результати і боєздатність боксера, призводять до скорочення спортивного довголіття.

Кілька слів про найважливіші елементи режиму боксера.

Сон. Під час сну знижуються всі життєві функції організму: уповільнюється пульс, дихання, зменшується артеріальний тиск, послаблюється обмін речовин, діяльність внутрішніх органів. М'язи тіла розслаблюються, різко змінюється робота центральної нервової системи.

Боксер, що регулярно тренується, повинен спати не менше 8 годин, а в період великих навантажень — не менше 9. Найкращий час для сну — з 22—23-ї до 6—8-ї години. Лягати спати і вставати треба в один і той же час. Сон буде повноцінним і добре відновлюватиме сили, якщо перед ним спортсмен не збуджував себе їжею, міцними напоями (чаєм, кофе) і, головне,— фізичним навантаженням. Тому за всіх умов тренування повинно закінчуватися не пізніше ніж за 2 години перед сном. Якщо є можливість, можна відновити сили нетривалим сном (1 год.) в середині дня. Особливо добре треба висипатися в дні, що передують змаганням. Але боксерам, які не звикли відпочивати вдень, не слід цього робити і в період змагань, ті ж, що спатимуть вдень, повинні робити це не менш, ніж за 4 години до змагань. Надто тривалий сон перед змаганнями викликає відчуття в'ялості.

Влітку спати треба при відкритому вікні або кватирці, взимку — в добре провітреному приміщенні.

Перед сном рекомендується зробити прогулянку на свіжому повітрі протягом 15—20 хвилин. Нормальний сон відновлює працездатність, бадьорість, свіжість, спортсмен відчуває себе сповненим сил і енергії. Після

бою слід спати стільки, скільки вимагає організм; сон може тривати 10—11 год.

Гігієна одягу в процесі тренування. Часом на тренуваннях можна бачити боксерів у светрах, теплих сорочках, шерстяних або бавовняних лижних костюмах. Спортсмени буквально знемагають від спеки. Що ж примушує їх штучно створювати для себе важкі умови під час тренувань? Існує хибна думка, що при цьому в результаті посиленого потовиділення «підсушується» тіло і боксер втрачає більше ваги, ніж при тренуваннях у трусах і майці.

Насправді це зовсім не так. Досліди, проведені на кафедрі боротьби і боксу Київського інституту фізичної культури, довели, що при однакових умовах до тренування (вага, раціон харчування), при однакових вправах і дозуванні тепло вдягнений боксер втрачає у вазі стільки ж, як і боксер, що тренується у звичайному спортивному костюмі.

Шкіра виконує ряд важливих для організму функцій і є одним з основних органів людини. Вона захищає організм від механічних, хімічних і термічних ушкоджень. Велику роль відіграє шкіра в регулюванні теплового обміну із зовнішнім середовищем. Через потові залози з організму виводиться частина продуктів, що утворюються в результаті обміну речовин (сечовина, сечова кислота), а також вода і вуглекислота. Сальні залози виділяють сало, що змащує і пом'якшує шкіру. Через шкіру в невеликій кількості виділяється також вуглекислий газ. Поряд з легенями шкіра бере участь у диханні.

Між одягом і тілом створюється штучний мікроклімат, і людина прагне зробити його постійним. Якщо при низькій температурі повітря ми вдягаємо теплий одяг, то він значно зменшує тепловіддачу. Навпаки, при високій температурі легкий одяг сприяє збільшенню теплообміну організму з навколишнім середовищем, отже, збільшується і газовий та водяний обмін. Добра повітропроникність одягу сприяє видаленню шкідливих газоподібних речовин, які виділяються через шкіру. Ці речовини не повинні залишатися під одягом, їх витісняє чисте зовнішнє повітря.

Що ж відбувається з тілом, коли боксер при нормальній температурі в залі (16—20°) тренується в теплому одязі? Від поту одяг стає вологий, в результаті чого створюється досить міцний бар'єр між шкірою і зовнішнім середовищем. Шкіра різко знижує свої функції газообміну. Висока температура, що виникає між одягом і тілом, сприяє зменшенню тепловіддачі. Лусочки, що злущуються з верхніх шарів шкіри, змішуються з жировими виділеннями і забруднюють її. Цей бруд закупорює отвори потових і сальних залоз, подразнює шкіру, створює сприятливі умови для розмноження мікробів і може призвести до запальних процесів.

Ще гірше буває, якщо боксер після кожного тренування не пере цього одягу. Систематичне тренування в теплому одязі виробляє певний рефлекс обміну речовин через шкіру, і організм звикає до цих умов, але на змаганнях боксер виступає у формі — в майці і трусах, і тоді організм потрапляє в незвичні для нього умови, порушується газовий, тепловий, водний і кислотний обмін не тільки шкіри, а й усіх інших органів, внаслідок чого втрачається рівновага їх діяльності, порушується м'язовий тонус, настає передчасна втома.

Ось чому боксер повинен тренуватися в залі при нормальній температурі і тільки в тій спортивній формі, в якій він виступає на змаганнях. Тренування в теплому одязі є наслідком неправильної думки про те, що

в такому разі втрачається значна вага, і фактично призводить до зниження підготовки та спортивних результатів.

Харчування, водно-сольовий режим і збереження бойової ваги боксера

За допомогою їжі ми поповнюємо запаси речовин, необхідних для покриття затрат енергії, що відбуваються під час будь-якої роботи. В середньому людина фізичної праці протягом дня витрачає від 3000 до 4000 великих калорій, а якщо до цього додати ще заняття спортом, то ця цифра значно збільшується. Так, наприклад, енергетичні витрати боксера у процесі тренування з середньою інтенсивністю досягають 800—1000 великих калорій. Боксер, який систематично тренується щодня, витрачає від 4 до 5 тисяч великих калорій, залежно від вагової категорії та інтенсивності занять. Значне потовиділення, підвищений обмін речовин, великі нервово-емоціональні напруження ставлять серйозні вимоги щодо організації правильного харчування і водно-сольового режиму боксера.

Загальна калорійність харчування повинна не тільки покрити енергетичні витрати, але й перевищити їх на 10%. Для задоволення енергетичних потреб добовий раціон має містити: 170—180 г білків, 140—150 г жирів і 600—650 г вуглеводів. Відомо, що при згорянні одного граму білка або вуглеводу утворюється 4,1 великої калорії, а при згорянні одного граму жиру — 9,3 великої калорії. Білки служать головним чином для побудови, поповнення клітин і тканин. У великій кількості вони містяться в рибі, м'ясі, яйцях, молоці, хлібі, крупах тощо. Вуглеводи необхідні для поповнення енергетичних

запасів. М'язова робота виконується переважно за рахунок вуглеводів. Вони є у хлібі, крупі, картоплі, овочах, фруктах і цукрі (вуглеводи у чистому вигляді). Жири є головним джерелом енергетичних речовин для організму. І, нарешті, життєво важливі речовини — вітаміни. Особливу цінність являє вітамін С, який сприяє збереженню працездатності. Багато цих вітамінів є в овочах і фруктах.

Їжа повинна бути різноманітною і смачною. Добрий апетит — важливий показник міцного здоров'я і правильного травлення. Однак надмірне споживання жирів, білків або вуглеводів порушує правильні процеси травлення і аж ніяк не сприяє продуктивному тренуванню.

Наводимо примірний набір продуктів, який забезпечує калорійність, рівну 4500—4700 великих калорій.

Продукт	Кількість
М'ясопродукти	300 г
Рибопродукти	100—150 г
Молоко (незбиране, кефір тощо)	600 г
Молочні продукти (сир та ін.)	100 г
Жири (вершкове масло, олія)	900 г
Яйця	1—2 шт.
Крупи	800 г
Борошно пшеничне	40 г
Хліб білий	300 г
Хліб чорний	300 г
Картопля	300 г
Овочі	400 г
Фрукти і ягоди	400 г
Сухофрукти	30 г
Цукор	100 г
Шоколад, мед, варення	50 г
Какао, кофе, чай	10 г

Добовий раціон може дещо змінюватися в залежності від періодів тренування, їх спрямованості та інтенсивності. У підготовчий період, коли боксер в основному

займається загальною фізичною підготовкою, слід трохи збільшити споживання білків і вуглеводів, а також вітамінів B_1, PP і C. В основному періоді, коли боксер працює над розвитком спеціальної швидкісної витривалості, рекомендується збільшувати споживання легкозасвоюваних продуктів: молочних, м'ясних, овочів, фруктів і цукру.

Примірний процентний розподіл добового раціону: сніданок — 30—35%, обід — 35—40%, полудник — 10—15%, вечеря — 15—20% (повинна бути легкою і невеликою за обсягом).

Залежно від часу трудової діяльності і тренувань години прийому їжі повинні відповідати найбільш раціональним умовам. Якщо час між сніданком і обідом скорочується, то і сніданок, звичайно, має бути менш ситний. Якщо ж час між обідом і вечерею збільшується, а полуденка немає, то більш ситним повинен бути обід чи вечеря. За всіх умов тренування можна починати не раніше, ніж через 2—3 години після їди, а перед змаганням — за 4 години до бою.

Вага боксера, її регулювання є складовою частиною всього процесу тренування і підготовки до змагань. Існують встановлені межі ваги, що визначають вагову категорію, в якій боксер виступає на змаганнях. Вага боксера постійно змінюється залежно від періоду і ступеня тренованості, поєднання харчування і водно-сольового режиму з процесом тренувань та ін. З огляду на співвідношення в організмі води, жиру, пісної маси (м'язів і кісткової тканини) боксери добирають методи підгонки ваги. Так, наприклад, при великій кількості рідини в організмі вага порівняно легко падає від зменшення споживання рідин і процедур з великим потовиділенням. В разі якщо занадто великими є жирові тканини, то часу для зменшення ваги потрібно більше, причому досягається

це головним чином у систематичних тренуваннях, поєднаних з тепловими процедурами і обмеженням споживання рідин та спеціальним добором раціону харчування, в якому зменшується кількість жирів.

Якщо боксер регулярно тренується і перебуває в спортивній формі, додержує гігієнічного режиму, він завжди зберігатиме свою постійну бойову вагу.

Трапляється, що боксери роблять перерви в тренуваннях. У таких випадках різко зменшуються витрати енергії, хоч раціон харчування залишається той же самий, в результаті чого швидко збільшується вага. Ось чому кожний грамотний і культурний боксер повинен вміти утримувати постійну вагу шляхом координації харчування та інтенсивності тренувань. Ті, хто зганяє вагу форсованими методами протягом короткого часу за допомогою парної бані або обмежуючи себе в прийманні їжі та рідини, порушують нормальний ритм фізіологічних процесів роботи нирок, серцево-судинної системи, дихання, травлення тощо. У боксера виснажується нервова система, посилюється нервова збудженість, він стає дратівливим, погано спить і втрачає бойову готовність. Стан його ще більше погіршується, якщо, готуючись до зважування, він зганяв вагу за рахунок теплових процедур, штучного обмеження в їжі і воді, а після зважування досхочу наївся, попив води і на бій вийшов, знову збільшивши свою вагу. При таких різких коливаннях організм не зможе пристосуватися до нормальної діяльності, підготовленої в процесі передзмагальних занять. Боксер відчуває в'ялість, у нього уповільнюється реакція, знижується витривалість.

Досвідчені боксери починають готувати вагу за 2—3 тижні до бою, встановлюють звичний режим, який дотримується і в процесі змагань. Такі боксери показують стабільні результати на протязі тривалого часу.

Підгонка ваги, якщо вона перевищує норму, відбувається в основному за рахунок інтенсивного тренування і зменшення калорійності їжі, обмеження споживання жирів і вуглеводів, але ні в якому разі — білків, оскільки вони використовуються для постійного поновлення білків організму, з яких будуються наші тканини і органи. При нестачі білків порушується обмін речовин, знижується життєдіяльність організму.

За 3 тижні перед змаганнями слід зменшити споживання рідини. Воно не повинно перевищувати одного літра на добу. За рахунок цієї кількості до раціону включаються невеликі порції бульйонів, супів, соків, компотів. Улітку, в жарку погоду, споживання рідини може бути дещо збільшене, досягаючи 1,5 літра.

Вчені-фізіологи пропонують для зменшення ваги додержувати спеціального режиму харчування, який має 2 варіанти: 1) безсольова дієта і 2) жирова дієта з одночасним обмеженням споживання води. Безсольова дієта передбачає введення в раціон сирих овочів і фруктів. Добова калорійність при цьому не покриває енергетичних витрат організму, що й призводить до зменшення ваги. При безсольовій дієті втрата ваги становить 2—3,5 кг, при жировій — 2—2,5 кг. Загальна працездатність організму і діяльність серцево-судинної, дихальної і м'язової систем при такій методиці зменшення ваги не порушується. Суб'єктивний стан спортсмена при безсольовій дієті кращий, ніж при жировій.

Наводимо примірне меню при безсольовій і при жировій дієті (за Р. Є. Мотилянською).

Безсольовий раціон

Сніданок

Яйця . . . . 2 шт.
Хліб білий . . . . 50 г
Яблука . . . . 250 г

Обід

М'ясо відварне . . . . 100 г
Салат овочевий із сметаною:
    редис . . . . 300 г
    сметана . . . . 50 г
Хліб . . . . 50 г
Яблука . . . . 300 г
Горіхи . . . . 150 г

Перед тренуванням

Ізюм (добре промитий) . . . . . 150 г

Після тренування

Вода з лимоном . . . . 1 склянка
Яблука . . . . 250 г

Вечеря

Салат . . . . 200 г
Яйця . . . . 2 шт.
Хліб . . . . 50 г
Яблука . . . . 200 г

Жировий раціон

Сніданок

Яйця . . . . 2 шт.
Масло . . . . 30 г
Сухарі . . . . 50 г

Обід

Сметана . . . . 200 г
Сухарі . . . . 50 г
Горіхи . . . . 100 г

Перед тренуванням

Шоколад . . . . 50 г

Після тренування

Вода з лимоном . . . . 1 склянка

Вечеря

Яйця . . . . 2 шт.
Сухарі . . . . 50 *г*
Масло . . . . 30 *г*

У правилах змагань, виданих 1964 року, є пункт, який забороняє боксерам зганяти більше 2 кілограмів ваги. Ця вимога виключає можливість виникнення патологічних явищ.

8 ТРАВМИ ТА ЇХ ПРОФІЛАКТИКА

Дехто вважає, що при заняттях боксом неминуча велика кількість травм. Звичайно, вони, як і в будь-якому іншому виді спорту, трапляються і в боксі, але статистика обліку травматологічних ушкоджень при заняттях спортом показала, що за кількістю і важкістю травм бокс стоїть на 8—10 місці і поступається гімнастиці, спортивним іграм, альпінізмові, вело- і мотогонкам та ін.

Боротьбу з травматизмом мають вести спільними зусиллями тренери, лікарі, спортсмени і керівники спортивних організацій та споруд. Причини травм у боксі бувають різні. Деякі з них:

1. Поганий стан снарядів та інвентаря (розбиті рукавички).

2. Ринг не відповідає вимогам правил, його погано встановлено, товщина повсті менше 4 сантиметрів, не натягнуто як слід брезент і канати.

3. З вини тренерів іноді практикується неправильна методика проведення занять, неправильний добір партнерів, хибна регламентація тривалості занять, непосильні для боксера вправи.

4. Місце занять перевантажене, приміщення не відповідає гігієнічним умовам.

5. Недостатня фізична і психічна, технічна і тактична підготовка боксера для виконання вимог, що ставляться перед ним на заняттях.

6. Порушення загального режиму тренувань, несистематичність занять, що веде до перевтоми.

7. Незадовільний стан здоров'я, особливо після перенесеної хвороби.

8. Грубе порушення правил з боку боксерів, порушення етики і відсутність гуманності.

9. Неправильні дії судді на рингу під час змагань.

10. Відсутність систематичного нагляду лікаря за боксером, відсутність самоконтролю.

Травми трапляються і з причин зневажливого ставлення боксерів до заходів безпеки. Так, наприклад, вони часом тренуються без запобіжних масок, назубників, неправильно бинтують руки, а іноді не бинтують їх зовсім тощо.

Статистичні дані про травматизм у боксі свідчать, що 63% усіх травм є наслідком поганої підготовки боксерів, 16,8% — пояснюються хибами організації і методики тренувань. Понад 60% травм пов'язані з ушкодженням верхніх кінцівок — пальців, променевозап'ясного і ліктьового суглобів у результаті неправильно завданого удару. Ушкодження обличчя становить 18% всіх травм у боксі. Це насамперед травми перенісся і носових хрящів, розсічення м'яких тканин надбрів'я, ушкодження слизової поверхні губ, вушної раковини і дуже рідко — зубів.

Найсерйознішою травмою у боксі вважається нокаут, або переднокаутний стан в результаті недостатньої технічної і фізичної підготовленості спортсмена. Однак останнім часом у змаганнях нокаут трапляється дедалі рідше. Правила змагань з боксу в нашій країні сприяють зменшенню кількості нокаутів і зберігають здоров'я спортсменів. Так, наприклад, оцінка бою для підлітків, новачків, боксерів II і III розрядів дається не за ефектний сильний удар, а за техніку майстерного обігрування і демонстрацію невразливості. Якщо після сильного удару в першому раунді один з боксерів неспроможний

продовжувати бій, зустріч припиняється і обом партнерам зараховується поразка. Якщо це трапляється у другому чи третьому раундах, то судді визначають переможця за кількістю очок. У бою між боксерами І розряду і майстрами спорту після другого нокдауна одного з боксерів бій припиняється і перемога присуджується через явну перевагу.

Правилами передбачено ряд пунктів, спрямованих на посилений медичний огляд учасників змагань, суворе нормування кількості виступів, та ряд інших заходів, що мають на меті боротьбу з травмами у боксі.

Профілактика травм в процесі навчання і тренування має велике значення.

Травми, їх причини, профілактика при заняттях боксом і під час змагань

Травми	Причини	Профілактика
1. Нокаути і нокдауни	Недостатня фізична підготовка і спеціальна тренованість, невміння надійно захищатися	На тренуваннях не завдавати сильних ударів, а в бою основною метою вважати обігрування суперника, добиваючись перемоги по очках. Систематично підвищувати рівень загальної фізичної підготовки. На тренуваннях вивчати і вдосконалювати техніку захисних дій, не порушувати систематичності у тренуваннях. Під час бойової

Продовження

Травми	Причини	Профілактика
		практики добирати рівних за класом боксерів. Домогтися великої рухливості
2. Ушкодження верхніх кінцівок — пальців, променезап'ясного і променевого суглобів	Погана техніка рухів, у результаті чого кулак при ударі займає неправильне положення. Незадовільна якість рукавичок і снарядів. Неправильне бинтування рук	Під час тренувань з партнером слідкувати за правильністю положення кулака. Завжди працювати з справними рукавичками і снарядами. Правильно бинтувати руки
3. Ушкодження носової перегородки	Невміння захищатися від ударів	У вправах з партнером вивчати і вдосконалювати захисні дії.
4. Травмування вушних раковин	Нанесення ударів внутрішньою частиною рукавички, що є порушенням правил	Під час тренування користуватися захисною маскою. Навчити боксерів правильно завдавати бокових ударів
5. Ушкодження слизової оболонки губ	Нанесення прямих ударів в область рота	Вдосконалювати захист голови від прямих ударів за допомогою ухилів, відбивів, підставок відкритої рукавички і пересуванням. Користуватися каучуковим назубником

Продовження

Травми	Причини	Профілактика
6. Розсічення надбровних дуг	Удар головою або ліктем, що є порушенням правил	На тренуваннях користуватися захисною маскою. Навчитися робити ухили і нирки, не створюючи небезпеки бути травмованим або травмувати партнера
7. Травмування надп'ятковогомілкового суглоба	Погано натягнута покришка рингу	Тренування і змагання проводити на добре натягнутому брезенті
8. Падіння на підлогу і удар головою, який призвів до струсу мозку	Підлога під рингом має тверду основу (бетон, асфальт, паркет). Недосить товстий або щільний повстяний настил	Під рингом повинна бути підлога з амортизуючою основою. Товщина повстяної прокладки—не менше 4 см

Велика роль у боротьбі з травмами належить виховній роботі. Систематично слід нагадувати боксерам і вимагати від них додержання режиму тренувань, виконання всіх правил поведінки і техніки безпеки щодо себе і товаришів.

Для активного спостереження за станом боксера в процесі занять пропонуємо графік, який допоможе тренеру і лікареві якнайправильніше індивідуалізувати тренування.

ГРАФІК

реєстрації педагогічного контролю за станом і поведінкою спортсмена ________ (прізвище), який займається ________ (вид спорту), в процесі тренування за спостереженнями тренера ________ (прізвище) за період ________ 196 року

Показники	Зовнішні прояви	Дати тренувань																														
Спортивна працездатність	Підвищена																															
	Добра																															
	Середня																															
	Знижена																															
	Швидка стомлюваність																															
Інтерес до занять	Великий																															
	Звичайний																															
	Знижений																															
	Відсутність інтересу																															
	Цілковита байдужість																															
Увага	Зосереджена																															
	Добра, стійка																															
	Послаблена																															
	Цілковита відсутність																															

Продовження

Показники	Зовнішні прояви	Дати тренувань
Поведінка	Недисциплінована	
	Збуджена	
	Спокійна	
	Пригнічена	
	Апатична	
Рухи	Впевнені і чіткі	
	Невпевнені і нечіткі	
	Уповільнені	
	Вияви некоординованості	
	Розлад координації	
Засвоєння вправ	Легке і швидке	
	Добре	
	Уповільнене	
	Тривале	
	Швидке забування	
Дихання	Спокійне, рівне	
	Прискорене, рівне	
	Велике прискорення	
	Поверхове	
	Задишка	

Показники	Зовнішні прояви	Дати тренувань																												
Колір шкіри	Нормальний																													
	Незначне почервоніння																													
	Значне почервоніння																													
	Блідість																													
	Синюшність																													
Скарги на почуття	Втома																													
	Запаморочення																													
	Серцебиття																													
	Задишка																													
	Нездужання																													
Скарги на болі	У боці																													
	У серці																													
	У голові																													
	У суглобах																													
	У м'язах																													

Примітки

9 ЯК ГОТУВАТИСЯ ДО БОЮ

Для кожного боксера, незалежно від кваліфікації, найбільш відповідальним моментом є бій. Готуючись до нього, спортсмен докладає багато зусиль, енергії, зазнає великих психічних напружень. Бій є перевіркою ступеня володіння технікою і тактикою. В спортивних діях боксера втілені бажання і надії на перемогу. Не останню роль в успіху відіграє підготовка до бою або до кількох боїв (наприклад, на турнірах). Прикро буває і тренерові, і боксерові, коли останній, переважаючи суперника у техніці, витривалості, вольових якостях, раптом програє йому тільки тому, що без належної відповідальності поставився до наступного бою і не використав усіх своїх можливостей.

Підготовка до бою починається за 7— 15 днів перед змаганнями, наприкінці передзмагального періоду тренувань. Вона має різнобічний характер. Це фізіологічне, техніко-тактичне, фізичне і психічне настроювання.

Фізіологічна підготовка передбачає найкращий стан здоров'я. До моменту бою всі функціональні проби (кров, тиск, пульс, електрокардіограма та ін.), робота внутрішніх органів: шлунка, кишечника, нирок, органів дихання, серця,— повинні бути нормальними; в доброму стані мають перебувати слух, зір, зуби, горло та ін.

Всім добре відомо, що коли людина почуває себе негаразд, коли в неї порушена нормальна функція органів, то з'являється психічна пригніченість і роздратованість. Такий стан, ясна річ, заважає боксерові психічно настроїтися для бою.

Організм слід почати готувати за 2 тижні перед змаганнями. Якщо спортсмен хворіє на запори, що часто трапляється в процесі посиленого тренування, треба вчасно вжити заходів проти цього (пити баталійську воду або сливові компоти). Слід боротися і проти проносів. Велику роль у фізіологічній підготовці відіграє нормальний режим сну, харчування, трудової діяльності, відпочинку і тренування.

Фізична підготовка є результатом тривалої праці, що не обмежується одним або двома-трьома місяцами. Щоб набути великої сили, витривалості, швидкості та інших фізичних якостей, треба вперто працювати над їх розвитком протягом усієї спортивної діяльності — рік, два, три і більше. Останні 10—15 днів перед змаганнями так само присвячуються фізичній підготовці, різним вправам, хоч, може, і в меншій мірі, ніж під час активного відпочинку або підготовчого періоду. Якщо у підготовчому періоді боксер бігав кроси по 3000 метрів двічі на тиждень, то тепер їх дистанцію скорочують до 1500 метрів (залишаючи той же самий темп).

Зменшується час та інтенсивність і в інших видах вправ, але кидати зовсім їх не слід. Давно усталені ритм і форми роботи за кілька днів до бою порушувати не можна.

У дні, що залишилися до змагань, не може бути й мови про вивчення і вдосконалення якихось нових прийомів чи форм або вдосконалення дій, якими досі боксер володів дуже слабо. Наприклад, почати саме тепер вчити боксера підходити до суперника з ухилами або вимагати від нього освоєння техніки ближнього бою, якщо він цього досі не вмів,— означає створити всі умови до того, щоб він розгубив усе, що вже опанував. Так само не можна протягом короткого часу добитися витривалості для ведення активного бою, якщо боксер досі не

володів нею. Головну увагу у ці дні треба приділити вдосконаленню тих прийомів, які він добре опанував.

Вдосконалення техніки і тактики в парах або в індивідуальній формі тренування з тренером нічим не повинно відрізнятися від початку передзмагального періоду. Дещо змінюються тільки тактичні завдання, тобто бої стають більш легкими, маючи на меті обігрування, і напередодні змагань набирають скоріше форми настроювання, ніж умовного бою. Великою помилкою буде припинення тренувань за 2—3 дні до змагання. Тренуватися (без великих напружень) слід до самого дня змагань, якийсь час бажано робити це з партнером. Видатний угорський боксер Ласло Папп у день бою під час ранкових вправ практикує тренування з партнером протягом 2—3 раундів. Це, за його словами, не стомлює, а, навпаки, підвищує фізичні можливості. Звичайно, є чимало боксерів, які починають «відпочивати» за 2—3 дні перед змаганням. Декому такий відпочинок допомагає, але для більшості боксерів ця форма настроювання недоцільна. Все, що порушує звичайний ритм роботи, негативно впливає на форму боксера.

Неабияку роль у підготовці до змагань відіграє психічне настроювання. Воно якнайтісніше пов'язане з фізіологічною, фізичною техніко-тактичною підготовкою і величезною мірою визначає всі ці якості. Людина, психічно не врівноважена, з підвищеною або зниженою збудливістю, не може в належній мірі володіти собою, виявляти впевненість, розважливість, правильно оцінювати обстановку і тим самим знижує свої технічні і фізичні можливості.

Є різні типи людей. Вони по-різному переживають підготовку, по-різному виявляють свій характер. Отже, різними методами слід здійснювати і настроювання психіки боксера.

Змагання за своєю обстановкою відрізняється від звичайних тренувань. Так, наприклад, на боксера не може не впливати атмосфера урочистості, якою вони супроводжуються: представлення, глядачі, судді, голос диктора, настанови тренера та ін. Ясна річ, увесь процес підготовки сприяє підвищенню збудливості спортсмена.

Боксер починає переживати наступний бій ще за день-два чи то й за кілька днів перед змаганнями. Це хвилювання виявляється у кожного по-різному. Одні стають мовчазні, інші, навпаки, балакучі; одні втрачають апетит, вагу, в інших порушується функція шлунка і кишечника. Де в кого з'являються мнимі ознаки захворювання, навіть підвищується температура; інші стають надто збудженими, часом сваряться з товаришами. Від сили цих реакцій і переживань залежить боєздатність спортсмена.

Неоднаково почувають себе боксери і після удару гонга, який сповіщає про початок бою. Більшість з них зосереджує свою увагу на бойових діях, і сторонні емоції зникають. Але ж чи безслідно? Трапляється і так, що боксер «перегоряє», виходить на ринг скутий, не виявляє сміливості і рішучості, викликаючи подив у тренера і товаришів, які його бачили зовсім іншим на тренуваннях. Так, екс-чемпіон країни майстер спорту Тишин на першості Європи в 1953 році після перемоги над дворазовим чемпіоном світу Ласло Паппом був невпізнанним в іншому бою і програв менш класному боксерові.

Щоб психічно підготуватися до змагань, треба:

1. До самого бою зберігати звичний ритм сну, харчування, відпочинку і тренувань.
2. Підтримувати таку власну вагу, при якій виключена велика спрага.
3. Якомога краще вивчити своїх майбутніх суперників і заздалегідь визначити план наступних дій.

4. Почати зосереджуватися і настроювати себе до бою безпосередньо в період розминки, перед цим намагатися не думати про обстановку змагань. Напередодні бою і в процесі турніру у вільний час ходити з товаришами у ліс, на річку, відвідати музеї, театри, кіно незнайомого міста тощо (розваги кожен боксер обирає сам). Ясна річ, все це не повинно стомлювати.

5. Від згуртованості колективу залежить настрій боксерів. Тому кожен з них повинен пам'ятати, що будь-які недоречні жарти, котрі дратують товаришів, порушують атмосферу дружби і, отже, боєздатність цілого колективу.

6. Добре знімає нервове напруження розминка «боєм». Його провадять з партнером один, а то й два раунди.

Усіх форм і методів психічного настроювання до бою перелічити неможливо, оскільки у кожного по-різному відбуваються нервові процеси. По-різному сприймається вплив навколишнього середовища, але кожний боксер може, застосовуючи найефективніші для нього засоби, домогтися успіху.

Ну, а якщо боксер все-таки програв? Не слід губитися і в цьому разі, треба добре проаналізувати власні дії і дії суперника, врахувати свої вади і знову готуватися до наступних боїв. Адже спортсмен повинен правильно реагувати на перемогу і водночас вміти стійко зносити гіркоту можливої поразки.

Завжди пам'ятайте, що в кінцевому підсумку перемагає той, у кого міцніші нерви, досконаліша техніка, краща фізична підготовка.

ЗМІСТ

ЛІТЕРАТУРА

Бокс. Учебное пособие для тренеров, под ред. К. В. Градополова, ФиС, 1963.

Булычев А. И. Бокс. Учебное пособие для занятий с начинающими, ФиС, 1959.

Васильев Г. В. Значение общей физической подготовки для спортсмена, ФиС, 1954.

Говорят мастера спорта, под ред. Н. А. Худадова, ФиС, 1963.

Градополов К. В. Бокс. Учебник для институтов физкультуры, ФиС, 1965.

Градополов К. В. Тренировка боксера. ФиС, 1960.

Всесторонняя физическая подготовка боксера, под ред. С. В. Калединой, ФиС, 1959.

Огуренков Е. И. Ближний бой. ФиС, 1959.

Огуренков В. И. Левша в боксе. ФиС, 1959.

Огуренков Е. И., Худадов Н. А. Специальные упражнения боксера. ФиС, 1957.

Перельман М. И. Воспитание боксера-новичка. ФиС, 1948 г.

Романенко М. И. Мастерство боксера. ФиС, 1960.

Романов В. М. Подготовка боксеров-юношей. ФиС, 1959.

Фесенко А. Физическая подготовка боксера. ФиС, 1959.

Правила соревнований по боксу. ФиС, 1964.

19 коп.

ЗДОРОВ'Я